AUTOCONTROL

pentru avansaţi şi nu numai...

Dedic această lucrare soţiei, copiilor, tuturor celor care au intrat deja în Alfa, dar şi tuturor celor care încă nu au intrat în Alfa.

Editura SAFIRE
Bucureşti 1993

Coperta : Călin Popovici

Redactor Iulian Dragomir
Corector : Marinela Mahalean
Tehnoredactor : Dana Iordache

Editura SAFIRE
tel. 619.82.52 , OP 10 - CP 72

ISBN 973 – 96307 – 1 – 5

Ce am văzut şi am auzit, vă vestim şi vouă, ca şi voi să aveţi împărtăşire ca noi. Iar împărtăşirea noastră este cu Tatăl şi cu Fiul Său, Iisus Hristos.

Şi acestea noi vi le scriem, ca bucuria voastră să fie deplină.

(I Ioan, I 3-4)

Ştiu faptele tale, iată am lăsat înaintea ta o uşă deschisă, pe care nimeni nu poate să o închidă, fiindcă, deşi ai putere mică, tu ai păzit cuvântul Meu şi nu ai tăgăduit numele Meu.

(Apoc., III, 8)

Drept aceea, adu-ţi aminte cum ai primit şi auzit şi păstrează şi te pocăieşte. Iar de nu vei priveghea, voi veni ca un fur şi nu vei şti în care ceas voi veni asupra ta.

(Apoc., III, 3)

Introducere

Înaintea mea
Cararea,
kilometru dupa kilometru,
secole dupa secole
se întinde alba...
iar drumul,
în panta imperceptibila.
urca mereu...

(Jiddu Krishnamurti,
"*Cararea*")

Lucrarea ce o ții in mana de data asta nu este nici o continuare a *"Inițieri în Autocontrol" (Ed. Arhetip - Renașterea Spirituala, 1993)* și nici o carte de sine statatoare. Ea se adresează atât celor care au inceput deja Autocontrolul și il practica, la nivelul prezentat in lucrarea amintita, cât și celor care nu au reușit să o cumpere.

Înainte insa de a incepe, cateva cuvinte introductive cred ca sunt necesare.

Înaintea ta Divinitatea a pus o carare, diferita de la om la om, cărare la sfarșitul careia este examenul cel mare dinaintea saltului spre lumile superioare. Parcurgând aceasta cărare avem doua țeluri: acumularea de cunoștințe si "facerea de bine". Primul deziderat nu poate fi indeplinit intr-o viață, tocmai de aceea avem posibilitatea de a ne reintoarce pentru o noua 'clasa' de invațare

Modul în care absolvim aceste clase depinde numai şi numai de noi, iar de aceasta depinde numărul de reîncarnări pe acest Pământ. În ce priveşte "a face bine", aici căile sunt nenumărate, dar fiecare avem bine definită calea din faţa noastră. Problema este însă de a afla care este calea ce ne-a pus-o El în faţă. Suntem puşi cumva în situaţia conducătorului auto care caută intrarea pe autostradă unde are o bandă a lui, într-un oraş necunoscut şi fără hartă. Modalitatea uşurării găsirii "intrării" o avem prin tehnicile de meditaţie. Amintesc doar câteva din ele: Yoga, Mind Control-ul, tehnicile învăţate prin cursurile Meditation Grup for the New Age, rugăciunea creştină, tehnicile extrem orientale ca budismul, Zen etc., folosirea cristalului de cuarţ şi altele. În cele ce urmează îţi voi prezenta o tehnică pusă la punct din cele de sus, preluând de la fiecare tot ceea ce mi s-a părut că nu este nociv (de exemplu, în Yoga este de-a dreptul periculos să revii brusc din meditaţie, în tehnica noastră – numită "Alfa" după numele undelor cerebrale activate în mod conştient – nu există acest pericol). De asemenea am căutat să diminuez la maxim condiţiile restrictive (ca de exemplu o anumită alimentaţie) şi să ofer o comoditate maximă – salutară, cred, în epoca aceasta superstressantă în care trăim. Tocmai de aceea, vei observa că nu găseşti poziţii care de care mai complicate, ca de exemplu asanele din Yoga, ci îţi recomand să te aşezi cât mai comod într-un fotoliu, sau să îţi alegi poziţia care îţi tihneşte cel mai mult (poţi sta chiar şi în cap dacă asta îţi convine).

Dar, pentru că am amintit deja de undele Alfa, să detaliem puţin această noţiune.

Există patru mari tipuri de unde cerebrale, înregistrabile la orice electroencefalograf:

- **Undele BETA** – cu frecvenţele cuprinse între 14 şi 21 Hz, care apar preponderent în starea de veghe;
- **Undele ALFA** – cu frecvenţele cuprinse între 7 şi 14 Hz, care apar preponderent în starea de semisomn;
- **Undele TETA** – având domeniul de frecvenţe între 4 şi 7 Hz, corespunzătoare stării de somn;
- **Undele DELTA** – cu frecvenţe sub 4 Hz, corespunzătoare somnului profund.

Domeniul **Beta** corespunde lumii fizice; aici există imagine, sunet, miros, gust, pipăit, există timp şi spaţiu.

Domeniul **Alfa** corespunde nivelului conştiinţei interioare, lumii spirituale. Nu mai există noţiunile de spaţiu şi timp. Frecvenţa de 10 Hz corespunde frecvenţei la care se interconectează cele două emisfere cerebrale: dreapta (intuitivă, folosită rar, ca de exemplu la ascultarea unei bucăţi muzicale, la admirarea unei picturi etc) şi stânga (cu rol analitic şi sintetic - în cazul dreptacilor; la stângaci situaţia este inversă). Tot frecvenţa de 10 Hz este atribuită "frontierei PSI", adică sub aceasta apar toate fenomenele din parapsihologie, cum sunt telepatia, percepţia extrasenzorială (PSE, ESP), telekinezia, premoniţia, etc. Chiar şi Pământul prezintă o vibraţie în acest domeniu, în jur de 8,5 Hz.

Domeniul **Teta** este activat în timpul somnului, dar şi prin anestezie generală.

Domeniul **Delta** corespunde inconştientului.

Deci zona Alfa (o vom numi pe scurt "Alfa") corespunde domeniului în care frecvenţele cerebrale sunt diminuate la aproximativ jumătate din starea de veghe. Cercetătorii care au utilizat biofeedback, sau EEG (electroencefalografie), au observat că la pacienţii cu zona Alfa activă se îmbunătăţeşte activitatea organelor supuse stressului, se normalizează tensiunea arterială, pulsul devine uniform, funcţionarea automată a corpului ajunge mai mult sub controlul nostru, creşte capacitatea cerebrală dincolo de dublul normalului etc.

Dar, toate acestea şi nu numai ele pot fi obţinute şi în mod conştient, activând voluntar Alfa, adică dacă îţi diminuezi în mod voluntar frecvenţele cerebrale, tocmai ce doresc să te învăţ în cele ce urmează.

Creierul tău deja l-ai programat de nenumărate ori în viaţa ca să efectueze în mod automat o serie de operaţii. Dimineaţa te trezeşti, te ridici din pat, te îmbraci, îţi legi şireturile, conduci maşina – toate acestea fără a te gândi măcar un moment la ele. Prin parcurgerea celor ce urmează vei putea învăţa cum să îţi foloseşti subconştientul în dirijarea conştientă a vieţii tale. Vei putea învăţa să-ţi foloseşti creierul pentru:

- adormirea la o oră oarecare;
- trezirea la orice oră;
- rămânerea în stare de veghe, în caz de somnolenţă;
- înlăturarea unei dureri (de cap de exemplu);
- rezolvarea unor probleme apărute;
- renunţarea la unele vicii;
- reţinerea uşoară a unor liste lungi;
- învăţarea mai eficace;
- corectarea oricărei schimbări apărute în corpul tău,

cuplarea simultană a ambelor emisfere cerebrale pentru rezolvarea unei sarcini oarecare;
- devenirea mai creativ, mai receptiv;
- ajutorarea altora în caz de boală; etc.

Toate acestea, şi nu numai atât, vei putea învăţa într-un timp relativ scurt, în orice caz mult mai scurt decât prin tehnicile "clasice", cum ar fi Yoga. Voi încerca să te ajut cu nişte şabloane de tipul "La început fă ..., apoi ...", sub forma unor paşi mental simpli.

La început îţi voi prezenta modul de învăţare a activării conştiente a zonei Alfa. Aceasta îţi va lua 40-50 de zile. În continuare vei învăţa cum să atragi tot mai mult sub coordonarea ta conştientă zonele considerate în mod clasic aparţinătoare subconştientului, cum ar fi funcţiile vitale. Vei învăţa tehnici pentru îmbunătăţirea memoriei, acordarea primului ajutor, ajutorarea ta şi a altora în caz de boală, eliminarea unor obiceiuri proaste etc.

Îţi recomand ca atunci când iei această carte pentru prima oară în mână să o citeşti ca pe un roman ştiinţifico-fantastic (chiar dacă acest termen nu este cel mai corect în cazul de faţă). Lasă apoi o săptămână - sau două să se "cristalizeze" cele citite, după care reia de la capitolul **Cum să meditezi**. Urmează zilnic cele menţionate. În continuare, ia pe rând celelalte tehnici prezentate. Aici deja îţi recomand să nu treci la următorul capitol până când nu ţi l-ai însuşit perfect pe cel dinainte, cu alte cuvinte, până când acesta "nu merge bine". Continuă astfel, treptat, de la un capitol la altul. Dacă la un moment dat ţi se pare că te-ai poticnit, că nu mai "merge", opreşte-te. Probabil, pentru etapa de pregătire (psihică şi fizică) la care te găseşti doar atât poţi realiza. Nu dispera! După o perioadă de timp (în care însă nu abandona cele învăţate până atunci) reia de unde te-ai "poticnit". Dacă rezultatul este tot un eşec, renunţă şi foloseşte doar cele învăţate până acolo

1. CUM SĂ MEDITĂM

În cele ce urmează îţi voi da primii paşi pentru a-ţi atrage Alfa sub control, pentru a medita. Dacă vei învăţa aceasta, vei ajunge în situaţia de a-ţi elibera forţele imaginaţiei pentru a-ţi rezolva o serie de probleme. Dar, pentru început, să ne ocupăm doar de învăţarea meditaţiei.

Deoarece vei învăţa fără un ghid experimentat, voi folosi o metodă mai lentă şi puţin modificată faţă de cele folosite la unele cursuri. Nu-ţi va fi greu!

Dacă înveţi doar meditaţia, după care vei întrerupe, chiar şi aşa deja vei putea rezolva anumite probleme. În timpul meditaţiei intri într-un teritoriu minunat, foarte greu de redat în cuvinte, dar frumuseţea întâlnită are un efect eminamente calmant. Pe măsură ce meditezi, ajungi pe nivele tot mai profunde ale Eului tău şi simţi tot mai puternic pacea sufletească interioară, atât de solidă încât nu poate fi distrusă de nimic în viaţă.

Toate acestea vor fi utilizate benefic şi de corpul tău. Pentru început vei observa că în timpul meditaţiei dispare orice sentiment de supărare, de angoasă. Una din frumuseţile meditaţiei în Alfa este că acolo nu poţi să duci cu tine sub nici o formă sentimentul

supărării, al regretului, al angoasei. Ele rămân totdeauna "la ușă", iar când revii, vei constata că au fost luate de cineva. Dacă totuși cumva apar asemenea sentimente în timpul meditației (practic imposibil), în acel moment ai și fost pur și simplu "debarcat", ai revenit în Beta. Cu timpul, pe măsură ce exersezi, pe măsură ce avansezi în practicarea acestei meditații, asemenea sentimente (să le numim) "malefice" se vor îndepărta tot mai mult de tine, iar într-o zi vei constata că ele au dispărut cu desăvârșire din viața ta. Aceasta nu înseamnă altceva decât că asemenea gânduri care îmbolnăvesc corpul și spiritul au fost neutralizate complet. Corpul nostru are arhetipul său perfect ("A fost creat după chipul și asemănarea Lui"); el a fost proiectat să fie sănătos. Are mecanismele sale proprii de autovindecare încorporate din start. Aceste mecanisme sunt însă blocate de un mental care a uitat Autocontrolul. Fac o paranteză: probabil știi că nu folosesc nici o dată termenul de a vindeca pe cineva, ci pe acela de a ajuta. Tocmai asta și facem: îi deblocăm mecanismele ce le-a primit de la El și se vindecă. Cunosc doar un singur Om care a vindecat în ultimii 2000 de ani, este Iisus Hristos. Noi doar ajutăm, rugându-L pe El să ne sprijine în această muncă. Să revenim: în autocontrol, meditația este primul pas cu ajutorul căruia poți ajunge foarte departe în deblocarea forțelor curative ale organismului propriu sau al altuia, îi putem reda energiile împrăștiate, îi anihilăm tensiunile.

Iată ce ai de făcut pentru a învăța intrarea în Alfa:

Dimineața, după ce te-ai trezit, ieși până afară dacă este nevoie, după care revino în pat și pune ceasul să mai sune o dată peste 15 minute, asta dacă cumva vei adormi din nou (se întâmplă uneori la început). Lasă radioul diminuat, lumina de asemenea, pentru a te obișnui să lucrezi în asemenea condiții. Stai relaxat pe spate cu mâna stângă întinsă pe lângă corp cu palma în sus, iar dreapta lipită cu palma de corp oriunde. Stângacii procedează invers. [illegible] în palma stângă există o cakra (punct de [illegible] și metabolizare a energiilor subtile) secundară de recepție, iar în dreapta – una de emisie. Prin poziția ce ți-o recomand nu există pericolul ca energia ce o primești de Sus să o pierzi necontrolat. Închide ochii și privește (sub pleoape) în sus, sub un unghi de cca 20 grade. Acest unghi este echivalent cu cel sub care privești din poziția șezând un obiect aflat la 2 m de sol și la 5 m de tine. Motivele nu sunt încă clarificate, dar intrarea în Alfa este mult ușurată în aceste condiții.

Acum spune (mental) o propoziţie de felul: "Număr rar de la până la 1 şi intru in cele mai adânci zone din Alfa". Propoziţia poate fi modificată după cum iţi convine, dar o dată începută invăţarea astfel, nu o mai schimba!

In primele 10 zile incepe număratul de la 100. Frecvenţa cu care pronunţi numerele să nu fie mai mică de 1 secundă. Fii atent doar la numărare! Numără rar! Simţi cum te afunzi tot mai mult!

Când ai ajuns la 1 eşti gata de a folosi Alfa pentru o serie de probleme avantajoase. Dar lasă încă ceva timp pentru asta, până mai exersezi. Mai bine savurează câteva minute această stare plăcută, paşnică!

Cu toate că doar simpla numărare de la 100 la 1 te ajută să "aterizezi" in Alfa, ai nevoie de 50 de zile pentru a invăţa activarea conştientă a zonei. Deci, in primele 10 zile numără de la 100 la 1. In următoarele 10 zile numără de la 50 la 1, apoi incă 10 zile de la 25 la 1, iar apoi de la 10 la 1. In ultimile 10 zile numără de la 5 la 1 pentru a intra in Alfa. Astfel ai invăţat activarea zonei in cca 5 secunde.

Incă din prima zi invaţă şi metoda de "ieşire", de revenire in Beta. Pentru aceasta spune mental o propoziţie de felul: "Număr rar de la 1 la 5, revin in Beta, sunt treaz complet, relaxat şi mă simt mai bine decât inainte". Deschide ochii undeva intre 3 şi 4, iar la 5 eşti intr-adevăr complet treaz şi relaxat.

După ce ai terminat cele 50 de zile, urmează etapa invăţării intrării in Alfa şi in altă poziţie. Pentru aceasta aşează-te comod intr-un fotoliu, sau turceşte, in cap, oricum dar să fie o poziţie care iţi este comodă. Pune-ţi mâinile lejer in poală, dreapta dedesubt, stânga deasupra, ambele cu palmele in sus (stângacii vor face invers). Nu-ţi lăsa capul să atârne! Relaxează-ţi corpul. Indreapta-ţi atenţia spre creştetul capului, apoi coboară încet spre faţă, pe gât in jos, braţele, abdomenul, picioarele. Vei constata de la prima incercare, cu surprindere, cât de contractat poate să-ţi fie corpul!

Acum uită-te spre un punct aflat la cca 45 grade deasupra orizontalei şi fixează-l până iţi simţi pleoapele ingreunate, când le laşi să se închidă. Numără acum încet de la 50 la 1, folosind anterior propoziţia pe care deja o ştii. Aceasta să o faci timp de 10 zile. In următoarele 10 zile incepi număratul de la 25, apoi 10 zile de la 10 şi incă 10 zile de la 5. Dacă la început intri uşor in Alfa numărând de la 50, incearcă a doua zi de la 25, tot 10 zile! Exerciţiul nemaifiind legat de dimineaţă, este bine dacă il exersezi

de 2-3 ori pe zi, la ore diferite. Astfel inveţi intrarea in Alfa in orice moment al zilei.

Ultima parte a invaţatului este oriunde. Pentru asta, in tramvai, autobus, troleu, in timpul drumului spre şi de la servici reia numaratul de la 50, apoi de la 25, apoi de la 10 şi in final de la 5, câte 10 zile.

Însuşindu-ţi toate acestea vei fi capabil să-ţi activezi Alfa in orice moment şi in orice loc, lucru foarte util pentru activitatea ulterioara. Mai încolo in carte iţi voi mai prezenta şi alte două tehnici, mai rapide de activare a zonei Alfa, dar momentan sa ramanem aici fiind suficient.

Ma întrebi: "Bine, şi ce este daca am ajuns in Alfa? La ce sa o folosesc?"

Din prima zi de activare a zonei Alfa vei incepe şi meditaţia contemplativa.

Conform Meditation Group for the New Age, exista patru etape elementare in meditaţie: Meditaţia **reflectivă**, cea **contemplativa**, cea **receptivă** şi cea **emitiva**. În prima forma stai şi reflectezi asupra unor noţiuni ca "Iubire", "A face bine", etc. În a doua contempli un obiect, un fruct, o floare, etc. În cea de a treia forma de meditaţie recepţionezi ce-ţi transmit alţii (pământeni sau alte fiinţe ganditoare), iar in cea de a patra, cel care emite eşti chiar tu insuţi.

Deci, noi sarim peste prima forma şi exersam din prima zi meditaţia contemplativă, adica vei exersa vizualizarea, realizarea mentala a unei imagini. Vizualizarea este deosebit de importanta in Alfa, de aceea este bine sa te straduieşti pentru a obţine o imagine cât mai perfectă, cromatică (o obţii chiar din prima zi), olfactivă, gustativă, tactilă (acestea le vei obţine mai incet, dar în orice caz in timpul primelor zile). Cu cât vei vizualiza mai bine, cu atât efectele pe care poţi sconta in Autocontrol vor fi mai puternice.

Pentru început, in scopul vizualizării trebuie sa-ţi creezi o sculă utila, numită de noi "**ecran mental**". Nu este vorba de un ecran precum cel de la cinematograf, opac, ci de o simpla delimitare in câmpul tău vizual a unui spaţiu dreptunghiular pe care să iţi proiectezi apoi imaginile. Nu il imagina imediat inapoia pleoapelor, ci la cca 2 m in faţa ta! Indiferent care este tema meditaţiei, obiectul respectiv sau fiinţa respectivă să le proiectezi totdeauna pe acest ecran. Mai târziu vei vedea şi alte posibilităţi de a-l folosi. Din prima zi proiectează pe acest ecran mental un fruct, un măr sau o pară şi incearca sa-l vizualizezi cat mai in detaliu. Nu schimba fructul in cursul aceleiaşi zile! Vizualizează imaginea tridimensională, colorată. Încearca sa-i simţi aroma, gustul, desfa-l in două, studiază-i interiorul, muşcă din el şi simte-i gustul. Acum reuneşte cele două jumataţi şi ai invaţat legea de bază din Alfa"; "In Alfa orice este posibil", fructul reunit nu mai are nici o urma, dupa ce a fost secţionat!

Se spune că creierul nostru este ca o maimuţă beata! Face orice in afara de ceea ce trebuie. Vei fi surprins cat de puţin poţi sa-ţi comanzi creierul. Îţi apar tot felul de imagini parazite, perturbatoare. La inceput se poate intâmpla ca ecranul sa fie acoperit aproape complet cu "paraziţi". În acest caz, fin, incet, fara a brusca, cu mana stangă (in Alfa natural nu folosim mâna corpului fizic, ci a celui energetic), impinge lin ecranul de la stânga spre dreapta. Vei observa ca el glisează, disparând din câmpul tău vizual doar imaginile stânjenitoare, "tema de casa" rămânând pe ecranul ce apare dedesubt. Dacă mai reapar imaginile parazite, insistă! La un moment dat cineva se va plictisi şi sunt sigur ca nu tu vei fi acela, ci "paraziţii". Astfel inveţi sa iţi ţii sub control creierul, sa il obligi sa lucreze doar asupra "temei" pe care i-ai dat-o, sa nu hoinărească pe unde vrea (asta cel puţin in Alfa). Creierul are o forţa prea mare pentru a fi lăsat fară control. Daca vom invaţa să ii coordonam activitatea, atunci este capabil sa efectueze lucruri surprinzatoare in folosul nostru, dupa cum vei vedea mai târziu.

Până atunci insa, efectuează-ţi exerciţiile in mod stoic. Exersează-ţi creierul să ajungă uşor şi repede, fără probleme, in Alfa şi concentrează-te asupra realizării unor imagini cât mai reale din punctul de vedere al tuturor organelor de simţ. La inceput vor mai intra din cand in cand şi ganduri straine in imagine. Fii tolerant cu ele, nu le brusca! Împinge-le incet la o parte şi revino la singura ta sarcina din acest moment, vizualizarea. Daca te enervezi, eşti "debarcat" imediat din Alfa.

În acest mod vei invaţa meditaţia practicată de foarte mulţi in lume. Chiar şi dacă vei face doar atat şi nimic mai mult, organismul tau nu va avea decat de caştigat. Masuratori facute de laboratoarele Spitalului Oraşenesc din Boston, pendinte de Universitatea Harvard (Thorndike Memorial Laboratory), de cele ale universităţii din Irving, California (ca sa amintesc doar cateva dintre ele) au aratat chiar şi la incepatori o diminuare sensibila a consumului de oxigen şi a expirarii bioxidului de carbon. De

asemenea s-a stabilit o diminuare a ritmului respirator, a cantității de aer schimbat, a tensiunii arteriale, a nivelului acidului lactic din sânge, care face trimitere la nivelul metabolismului anaerob.

Toate aceste schimbări fiziologice nici nu le sesizezi cât timp stai și meditezi cu ochii închiși. Deoarece auzi vocile celor din jurul tău, știi unde te afli și ce faci, mai mult: te și gândești la asta, – poți chiar crede că "nu s-a întâmplat nimic".

Starea de meditație este o stare naturală, ca fundal al activității diurne, zilnic ești "acolo", dar mai ales când te relaxezi, sau "visezi". Nu este nimic extraordinar în asta.

Nu auzi cântece de sirene și nici trâmbițe nu te întâmpină la intrarea în Alfa. Degeaba ai aștepta și un comunicat oficial. Totuși ești în Alfa și îți atragi tot mai mult sub control această zonă a subconștientului. Pe măsură ce știi să meditezi tot mai bine în mod dirijat, poți să folosești tot mai util tehnicile Autocontrolului în scopul atingerii țelurilor tale.

Pare o copilărie ca pentru un asemenea lucru simplu să ai nevoie de 50 de zile, dar trebuie să ții cont că în Alfa orice rezultat bun, orice succes reprezintă punctul de plecare pentru data următoare. De aceea trebuie să fie procedeul același totdeauna – în spațiu, timp și metodă. Orice modificare duce doar la întârzieri.

În timpul exersării apar și avantajele fiziologice. Toate celulele corpului tău, toți mușchii, toate oasele, toți nervii participă activ la relaxare. Profită din plin de aceste momente lipsite de stressul cotidian al omului de rând.

În cazul în care totuși continui și după cele 50 de zile, va fi o experiență interesantă ajungerea pe nivelele profunde ale sufletului, iar cu timpul aceste "plimbări" vor fi tot mai naturale și nuanța de "aventură" dispare. Mulți părăsesc meditația în acest moment. Ei uită că nu participă la o "excursie" de unul singur, ci că este primul pas (poate) al celei mai importante călătorii din viața lor.

1.1. Câteva idei pentru aprofundarea stării de meditație

Bazați pe experiența altora, precum și pe cercetări întreprinse mai multe zeci de ani, iată câteva idei pentru a putea aprofunda starea de meditație:

1. Să nu uiți să "privești" puțin în sus sub pleoape. Datorită unor cauze necunoscute încă, ridicarea ochilor ușor în sus – cu cca 20 grade deasupra orizontalei – duce la o mărire cantitativă a producției de unde Alfa.

2. Pentru un moment să ne reîmprospătăm memoria cu senzația "relaxării". Închide-ți pumnul! Strânge-l bine! Mai tare! Dă-i drumul! Acesta este momentul relaxării, momentul în care poți simți fizic relaxarea. Contractează-ți mușchii picioarelor! Fă la fel cu mușchii maxilarelor! Nu-i așa că este o senzație plăcută când îi relaxezi?

3. Înainte de a închide ochii, obosește-i privind fix într-un punct situat la cca 45 grade deasupra orizontalei. Încearcă să nu clipești! Nu-ți ridica și capul! Uită-te în sus fără a ridica și capul! Dacă simți nevoia de a clipi, în mod normal după cca o jumătate de minut, închide-ți ochii și continuă meditația după modul învățat.

4. Înainte de a termina meditația prin numărarea de la 1 la 5 spune-ți în gând: "de fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung în zone tot mai profunde ale lui Alfa".

1.2. De la meditaţia pasivă la cea activă

Dacă trebuie să-ţi aduci aminte de prea multe în timpul meditaţiei, îţi va fi mai greu să treci de la Beta la Alfa. Tocmai de aceea cele de până acum sunt mai mult decât suficiente în cele 50 de zile de învăţare, iar rezultatele obţinute la fiecare şedinţă te ajută în accelerarea şi automatizarea intrării în Alfa.

Fiecare repetare reprezintă câte un punct de referinţă pentru ocazia următoare. Cu cât ai mai multe asemenea puncte de referinţă, cu atât mai facilă şi mai avantajoasă este meditaţia. Devine un teritoriu cunoscut.

După cele 50 de zile când (asemenea altor oameni implicaţi), nu ţi se mai pare curios să sacrifici câteva minute zilnic pentru "a face nimic", eşti pregătit pentru a trece de la meditaţia pasivă la cea dinamică.

Acum proiectează-ţi în faţă obiectele cunoscute, de preferinţă cât mai colorate.

Poţi să-ţi proiectezi astfel o portocală, o lămâie, o salată, o bancnotă proaspăt ieşită de la tipar. Oricare ar fi obiectul, proiectează-l pe ecranul mental câteva secunde. Nu te consuma dacă dispare! Este un obicei fixat bine în noi de a sări de la o idee la alta. Îţi mai aminteşti de maimuţa beată? Nu-ţi ieşi din fire! Lasă-ţi ideile să apară pe ecran ca actorii pe o scenă. Dar, deoarece tu eşti cel care scrie piesa, după ce au spus ce au avut de spus, fă-i să dispară, revino la imaginea originală!

Dacă deja "merge" bine, treci la imagini mai complexe, care în afara culorilor conţin şi mişcare! Astfel

- Pe un cer senin plutesc nori albi.
- Picături de rouă scurgându-se pe petalele unui trandafir scăldat în soare, reflectând în curcubeu razele acestuia.
- Pârâu care curge vesel printre pietre.

Vizualizează în afara corpului tău! Imaginea să fie acolo "în afară". Vizualizarea în afara corpului ţine de Alfa; vederea cu ochii este de domeniul lui Beta. Vederea normală reprezintă nivelul Beta, vizualizarea reprezintă nivelul Alfa.

1.3. Cum poţi să-ţi măreşti capacitatea de vizualizare?

De fiecare dată când te întinzi comod în pat pentru o nouă şedinţă, îţi închizi ochii, te uiţi puţin în sus sub pleoape, numeri îndărăt de la 5 la 1, acorzi câteva minute vizualizării, iar înainte de a reveni în Beta, numeri iar de la 1 la 5.

Vizualizarea şi imaginaţia sunt două lucruri esenţiale care contribuie la creşterea capacităţii tale de clarvăzător. Ţi se pare că este o pierdere de timp simpla imaginare a unor obiecte. Ca şi când ai visa! De ce ai concepul o anumită imagine? Toate acestea reprezintă concepţii eronate despre vizualizare şi imaginaţie, ele contribuind în mod esenţial la diminuarea numărului de clarvăzători. Acele câteva minute pe care le petreci dimineaţa cu realizarea imaginilor mentale activează celulele nefolosite din creier, le pune la treabă în scopul realizării scopurilor tale. Ei sunt neuronii emisferei drepte (la dreptaci), iar rolul lor este esenţial în activitatea ta viitoare. Tocmai de aceea te rog să exersezi vizualizarea de mai multe ori pe zi, la fel ca după trezire.

Astfel, [illegible] în timp ce citeşti, opreşte-te la un cuvânt de care eşti legat printr o activitate practică din trecut şi [illegible] el o imagine mentală. Dacă de exemplu citeşti despre o [illegible] opreşte-te şi reaminteşte-ţi o casă pe care ai văzut-o, vizualizeaz-o! Readu-ţi în imagine amintirile despre această casă. Fă acelaşi lucru când auzi o discuţie, când se aminteşte ceva de care eşti legat în trecut. Dezvoltă imaginea, creând un fel de cinematograf mental!

1.4. O imagine mentală importantă

Meditaţia dinamică este creativă. Ea te programează atât pe tine, cât şi pe alţii. Programează şi evenimente. Imaginile proiectate pe ecranul tău mental sunt umbrele unor lucruri din viitor, ale unor evenimente din viitor!

Să ne oprim un moment. Nu ţi s-a mai întâmplat aşa ceva? Toţi vizualizează, toţi realizează imagini mentale cu ochii minţii. Tu ce vizualizezi? Îţi închipui problemele, te frământă. Îţi faci probleme cu poziţia ta, cu partea ta din câştig, cu termene, cu frânări, cu modul de a realiza o anumită lucrare. În fond, ce se întâmplă în realitate când te aşezi comod într-un fotoliu sau în pat şi îţi vizualizezi problemele? Ele se întăresc!

Prin metoda Autocontrolului nu vizualizezi problemele, ci rezolvarea lor. Iar schimbarea ce urmează este deosebită!

Dar, deoarece şi tu figurezi în această imagine, este nevoie ca în cadrul exerciţiilor să începi să te vizualizezi.

O femeie se uită foarte des în oglindă, de exemplu când îşi aranjează freza. În fond, ea nu dă nici o importanţă întregii imagini. La fel face şi bărbatul când se priveşte în oglindă în timpul bărbieritului, a pieptănatului, iar cele văzute le recepţionează ca pe ceva natural.

Tocmai de aceea, probabil, poţi să-ţi proiectezi mult mai uşor pe ecranul mental imaginea unei portocale, decât propria-ţi faţă. Poţi să îmbunătăţeşti situaţia! Uită-te în oglindă. Memorează-ţi faţa. Închide ochii, ridică-ţi privirea sub pleoape uşor în sus şi proiectează-ţi imaginea pe ecranul mental. Deschide ochii şi compară imaginea obţinută cu cea din oglindă. Închide la loc ochii şi refă-ţi imaginea pe ecran. Repetă exerciţiul până când într-adevăr îţi vizualizezi propria imagine pe ecranul mental.

1.5. Imaginaţia realistă

Unii realizează uşor imagini mentale detaliate. Este un început perfect pentru un viitor clarvăzător. Dar nu este esenţial. Pe măsură ce începi vizualizarea cotidiană, aceasta îţi va merge şi ţie tot mai bine.

Esenţial însă este să ai în cap ideea, concepţia a ceea ce îţi proiectezi pe ecranul mental. Atunci, imaginea deja parcă vine de la sine. Închide-ţi ochii şi proiectează-ţi pe ecran o jumătate de pepene verde, cu interiorul spre tine.

Ce ai mai observat în afara cojii verzi? Probabil pulpa roşie din interior, seminţele negre, coaja interioară albă. Eu nu te-am rugat să vizualizezi toate acestea. Le-ai vizualizat în mod automat deoarece noţiunea de "pepene verde" le include şi pe acestea. Dacă nu ai fi văzut încă acest fruct, ai avea probleme cu imaginea. Dar, deoarece ai văzut deja pepeni, detaliile îţi apar imediat în minte.

Dacă ţi-aş spune acum să vizualizezi un urs polar în bikini roz bombon! Te-a pufnit râsul? Totuşi nu este nici un impediment ca să poată creierul tău să formeze imaginea, detaliile sale fiindu-ţi cunoscute dinainte, chiar dacă nu împreună. Acum încearcă să vizualizezi o tranşiscă. Nu este imagine? De ce? Pentru că habar nu ai ce este tranşiscă, nu-ţi poţi forma imaginea pe ecran. Dacă imaginea obţinută în cadrul antrenamentelor nu este "pe ecran lat" nu-ţi face probleme! Fii relaxat şi continuă vizualizarea. Continuă exersarea şi totul va merge din ce în ce mai bine.

1.6. Tu şi imaginaţia creatoare

Cum te imaginezi în timpul meditaţiei? Ar trebui să te vezi pe ecranul mental în timp ce te piepteni? În aceste zile dificile ar fi o pierdere de energie!

Aşa să te vizualizezi, cum vrei să fii! Aceasta este deocamdată doar faza de exerciţiu, dar energia ce o cedezi în timpul vizualizării în Alfa are efect creator. Ai vrea să te schimbi într-un punct oarecare de vedere? Alege atunci o asemenea imagine care să arate această schimbare.

Ştii că eşti nerăbdător cu subalternii? Decide-te să te schimbi şi proiectează-ţi o imagine în care zâmbeşti, eşti fericit şi răbdător. După o săptămână va apare şi schimbarea reală!

Cum? În cele ce urmează vei afla şi mai multe despre energia creatoare, despre modul cum cucereşte ea teren, despre modul cum ajunge şi la alte mentaluri, indiferent de spaţiu şi timp, pentru a rezolva o problemă, sau pentru a-şi atinge scopul.

Dacă momentan nu ai o problemă deosebită pe care ai dori-o schimbată, dacă nu ai nici un scop bine definit pe care să-l atingi, formează-ţi o imagine simbolică despre sine, care să-ţi sugereze succesul:

– Lucrezi în spatele unei mese mari de birou, care înseamnă un post important.
- Trăieşti într-o locuinţă mai mare.
- Stai la o masă aranjată în onoarea ta
- Porţi discuţii cu persoane importante

Alege imaginea cu discernământ. În timpul meditaţiei, cu fiecare vizualizare eşti mai aproape de ţel.

Eşti gata să-ţi dezvolţi capacităţile latente de clarvăzător?

2. MEDITAȚIA DINAMICĂ

La meditația pasivă despre care ai citit până acum, poți ajunge și pe alte căi. Astfel, te poți concentra în locul imaginii de pe ecranul mental asupra unui sunet pronunțat cu voce tare (ori mental), cum ar fi OM, AUM, AMIN, etc. Poți să te concentrezi asupra ritmului respirației, așa cum vei vedea la capitolul referitor la respirația Qigong, asupra unui anumit punct din sau de pe corpul tău. Te poți concentra asupra muzicii auzite în timpul unui serviciu religios. Toate aceste metode, și nu numai ele, te pot conduce de asemenea într-o stare sufletească de meditație calmă.

Totuși, îți recomand metoda numărătului îndărăt până la 1, deoarece prin aceasta îți legi atenția din primele faze. În continuare, odată atins nivelul Alfa, se fac niște legături în centrul tău între starea aceasta și succesul obținut, ori imaginea plăcută vizualizată. În urma acestui fapt, treptat, procesul devine automat.

După cum ți-am spus deja, în Autocontrol orice rezultat încununat de succes devine un punct de referință, de plecare în etapa următoare. În mod conștient sau nu, revenim de fiecare dată la acesta și pornim de aici mai departe.

Dacă ai atins nivelul Alfa, nu este suficient să rămâi doar acolo şi să aştepţi să se întample ceva. E drept, chiar şi aceasta are un efect foarte plăcut, calmant, de menţinere a sănătăţii, dar în comparaţie cu posibilităţile oferite, este doar un rezultat minor, incipient. Depăşeşte această fază a meditaţiei pasive, dirijează-ţi creierul spre o activitate dinamică, organizată, iar rezultatul obţinut te va copleşi.

Îţi amintesc asta, deoarece acum ai depăşit faza meditaţiei pasive despre care ai citit în capitolul anterior şi îţi poţi insuşi metoda meditaţiei dinamice, pe care să o foloseşti în scopul rezolvării problemelor ce ţi le-ai pus în faţă. Acum vei înţelege de ce am pus atâta importanţă în materializarea imaginară pe ecran a unui obiect oarecare.

Acum, înainte de a intra în Alfa, gândeşte-te la ceva foarte plăcut – poate fi orice lucru cotidian - ce ţi s-a întâmplat ieri sau azi. Reaminteşte ţi cât mai detaliat evenimentul, apoi intră în Alfa după modul cunoscut şi proiectează-l pe ecran cât mai detaliat. Ce ai văzut, ce ai simţit, mirosit, gustat atunci? Vei fi surprins cât de mare este deosebire dintre ce simţi în Alfa şi Beta! Aproape tot atâta cât între a pronunţa "înot" şi a înota efectiv!

Ce sens au toate acestea? Pe de o parte, reprezintă o treaptă pe un drum care duce spre realizări mai mari, pe de alta, ca atare este ceva foarte util. Acum îţi voi arăta cum poţi ajunge la rezultate utile.

Gândeşte-te la un obiect pe care nu ştii unde l ai pus şi pe care ar trebui să-l cauţi mult până să-l găseşti. De exemplu, nu îţi găseşti cheile maşinii. Unde sunt? Pe birou, în buzunarul hainei pe care ai scos-o aseară, în maşină? Dacă nu eşti prea sigur unde le-ai lăsat, intră în Alfa, readu-ţi pe ecran ultimul moment în care le-ai avut în mână şi deplasează-te treptat în timp spre prezent. La un moment dat vei ajunge la timpul în care le-ai lăsat, revenind în Beta, le vei găsi exact acolo (cu excepţia dacă altcineva nu le-a luat între timp. În acest caz însă, datele problemei se schimbă şi ai nevoie de o metodă mult mai sensibilă, pentru care încă nu eşti pregătit.

Închipuie-ţi un student care nu mai ştie exact data la care a fixat profesorul examenul. Miercuri, ori miercurea viitoare? Intrând în Alfa, dilema este rezolvată de la sine.

Toate acestea, dar nu numai, sunt simple probleme cotidiene rezolvabile printr-o meditaţie la fel de simplă.

Acum, să facem un pas uriaş. Vom interconecta un eveniment real cu unul imaginar (dar dorit să se întample) şi să observăm ce se va întâmpla. Pentru a transforma cele dorite în realitate, trebuie să ţii cont neapărat de câteva cerinţe elementare.

Prima cerinţă: Doreşte din tot sufletul ca evenimentul să se producă în realitate! nu te gândi la lucruri minore. Doreşte-ţi, de exemplu ca şeful tău să fie mai prietenos, un anumit client să fie interesat de marfa ce o oferi, să găseşti interes în efectuarea unui lucru anost – toate aceste sunt deja dorinţe serioase, lucruri pe care le poţi dori intens.

A doua cerinţă: Trebuie să fii convins că evenimentul dorit se va petrece în realitate! Dacă cumpărătorul respectiv este deja saturat cu marfa ce i-o oferi, nu poţi crede serios că el o va cumpăra tocmai de la tine, drept pentru care creierul tău ori o va ignora, ori va lucra tocmai în direcţie contrară.

A treia cerinţă: Trebuie să aştepţi ca evenimentul să se producă! Poate aceasta e cea mai delicată din toate cerinţele. Pe când primele două erau cerinţe pasive, aceasta este eminamente una activă. Un eveniment poate fi dorit, poţi crede (în Beta) că se va produce, fără însă a aştepta neapărat ca el să aibă efectiv loc. Aici intervine activ Autocontrolul şi vizualizarea.

A patra cerinţă: **nu poţi provoca răul!** Nu este vorba doar că nu ai voie, ci pur şi simplu, **nu poţi**. Aceasta este o lege de bază, atotcuprinzătoare. Lucrând în mod dinamic în Alfa, intri în legătură cu Inteligenţa Superioară (Spirite Superioare, Ghizi Spirituali, Îngeri Păzitori, Înţelepţi, Maeştri etc). Din punctul de vedere al Spiritelor Superioare un gând rău este imaterializabil, chiar interzis. Poţi să-ţi sapi şeful cât doreşti, dar asta o faci de unul singur, în Beta. În Alfa, acest lucru (ca de altfel orice gând malefic) este o imposibilitate.

Dacă pe nivelul tău de meditaţie ai încerca să te acordezi cu o inteligenţă care să te ajute într-un plan malefic, ar fi ceva similar ca şi când la aparatul de radio ai încerca să prinzi un post inexistent.

Aici mulţi, foarte mulţi ascultători (şi cititori) zâmbesc. Pe planeta noastră se întâmplă atâtea rele şi noi totuşi afirmăm că în Alfa este imposibil să provoci ceva malefic. Da. Toate relele se întâmplă doar în Beta, niciodată în Alfa sau Teta. Cercetările în domeniu au confirmat asta.

Niciodată nu recomand o pierdere inutilă de timp, dar dacă doreşti neapărat o demonstraţie, intră în Alfa şi încearcă să provoci cuiva o banală durere de cap. Dacă eşti capabil să vizualizezi "evenimentul" într-o măsură suficientă, rezultatul va fi că suferinţa o vei obţine tu însuţi şi nu persoana vizată şi/sau ieşi din Alfa. În general însă la asemenea gânduri eşti imediat "debarcat" în Beta.

Alege-ţi un eveniment care ar însemna rezolvarea unei probleme dorite, în care poţi crede şi, urmând cele de mai jos, vei învăţa cum să procedezi.

Iată ce ai de făcut într-un asemenea caz.

Alege-ţi o problemă reală, care încă nu s-a rezolvat de la sine. De exemplu, şeful tău este morocănos în ultimul timp. Intră în Alfa şi fă următorii trei paşi.

a) Readu-ţi pe ecran un eveniment recent legat de temă. Retrăieşte-l pentru moment.

b) Împinge imaginea spre dreapta ecranului. Fă să alunece în locul ei o altă scenă, care se va întâmpla mâine! În această scenă toţi cei din jurul şefului sunt senini, veseli, deoarece el a primit o veste bună. Acum, în mod cert, şi el a devenit mai zâmbitor. Dacă cunoşti concret cauza acestei schimbări, vizualizeaz-o! Cât mai viu, cu cât mai multe detalii! Savurează imaginea câteva minute.

c) Împinge şi această imagine, încet, spre dreapta, aducând în locul ei o a treia, în care şeful este un om plăcut, fericit, aşa cum poate fi el din când în când. Trăieşte cât mai viu acest moment, de parcă s-ar fi şi întâmplat în realitate. Savurează-l 10-15 minute cel puţin.

În continuare, numărând în modul cunoscut de la 1 la 5 revino în Beta şi te vei simţi mai bine decât înainte de exerciţiu. Fii însă conştient că prin [illegible] simplu ai cuplat în [illegible] [illegible] de rezolvarea problemei.

Funcţionează asta întotdeauna?

Nu.

Totuşi cu timpul vei observa ca incep sa se tot inmulţeasca "coincidenţele", iar la un moment dat va trebui sa recunoşti ca rezultatul (sau rezultatele) obţinut(e) nu se mai pot explica prin termenul de "o simpla coincidenţă". Se acumuleaza prea multe asemenea "simple coincidenţe" in timp. Daca vei intrerupe Autocontrolul, imediat numarul lor va incepe sa scada. Daca reiei exerciţiile, va creste din nou numarul lor.

Treptat, cu trecerea timpului si acumularea de tot mai multa experienţa personala, vei observa ca si evenimente cu probabilitate tot mai mica de a se produce intra in randul celor numite mai sus "simple coincidenţe". Pe masura cresterii experienţei personale, rezultatele vor fi tot mai surprinzatoare (privite de cei din Beta).

Dupa cum ţi-am mai spus, in exerciţiile de Autocontrol punctul de plecare al unei sedinte il reprezinta intotdeauna evenimentul anterior cel mai reuşit. Daca obţii un succes mare, acesta va deveni de acum inainte punctul de plecare. Prin aceasta, rezolvarea de probleme merge "**din bine in şi mai bine**", iar aceasta reprezinta chiar un motto in Autocontrol.

Inainte de a incheia acest capitol, sa-ţi raspund la intrebarea pe care, probabil, ţi-ai pus-o deja: De ce mişcam imaginile pe ecranul mental de la stânga la dreapta? Pe scurt, iata raspunsul.

Experienţa a aratat ca in zonele profunde ale conştiinţei mişcarea in timp a fenomenelor este sesizata ca un flux de la stânga spre dreapta. Cu alte cuvinte, viitorul este tratat ca ceva aflat la stânga, iar trecutul la dreapta.

Ziua cea noua este adusa de Soare de la rasarit şi este dusa spre apus. Stand cu faţa spre sud, ziua noua vine dinspre stânga şi cea veche pleaca spre dreapta, iar astfel ne-am orientat (in emisfera nordica) in sensul scurgerii timpului pe Pamânt. Nu ştiu cât de corecta este afirmaţia, dar stand cu faţa spre sud te orientezi si te mişti mai usor in timp.

Dar nici poziţia "cu faţa spre sud" nu trebuie considerata o regula batuta in cuie, deoarece, in conformitate cu filosofia antica chineza, de pilda, "**Maestrul stă cu faţa spre sud, iar discipolul cu faţa spre nord**", noi suntem doar simpli discipoli faţă de El.

3. INTRAREA RAPIDĂ ÎN ALFA

În mod normal, o activare a zonei Alfa, după cum ai învăţat, poate dura câteva secunde. Se poate întâmpla ca să ai nevoie de o activare practic instantanee a zonei, de exemplu când ai de memorat urgent ceva (cum ar fi harta unui oraş în care şofezi).

Pentru aceasta, timp de o săptămână, după ce ai intrat în Alfa, să spui (cu voce tare sau nu) **"de câte ori voi împreuna primele trei degete de la oricare mână, să intru imediat în Alfa, deoarece am un motiv serios"**. Accentuez din nou, propoziţia nu este bătută în cuie, o adaptezi după cum îţi convine, dar odată învăţată intrarea cu un anumit text, modificarea lui reprezintă iar o săptămână de exerciţii.

Prin repetarea propoziţiei zilnic, în creier se formează o legătură care îi permite ca atunci când uneşti degetul mare, arătătorul şi mijlociul de la una din mâini, să coboare imediat frecvenţele sale sub 10 Hz.

O a doua modalitate de intrare instantanee în Alfa o înveţi tot într-o săptămână, spunând (tot în meditaţie): **"de câte ori voi privi conştient fără ţintă, să intru imediat în Alfa"**.

Nu va trece mult timp şi va sosi momentul în care ai nevoie urgent de o noţiune (de exemplu numele cuiva). Relaxează-te! Ştii noţiunea dorită! Uneşte-ţi cele trei degete, sau priveşte în gol, după metoda învăţată şi ai rezolvat problema fără nici un efort.

Tehnica celor trei degete mai are şi alte utilizări, despre care voi vorbi mai târziu. Ea poate fi folosită în nenumărate cazuri, care mai de care mai neobişnuite, multe le vei inventa singur. Ea este folosită de secole în tehnicile meditative. Observă, dacă ai ocazia, o imagine a unui înţelept extrem-oriental în timpul meditaţiei (o stampă, o statuetă, etc.). Marea lor majoritate au împreunate tocmai aceste trei degete (de obicei de la mâna stângă)!

4. METODA ÎNVĂŢĂRII RAPIDE

În capitolele anterioare, prin însuşirea tehnicilor de utilizare mai intensă a memoriei, avansezi cu paşi mari pe drumul spre etapa următoare, a învăţării rapide. Pe scurt, în etapele parcurse până aici ai învăţat să intri uşor în Alfa, ţi-ai alcătuit aici un ecran mental utilizabil în nenumărate scopuri. Unul din acestea este readucerea în memorie a unei informaţii oarecare. În continuare ai învăţat, printr-o metodă prescurtată, două tehnici de activare rapidă a zonei Alfa, tehnici care pot fi utilizate, printre altele şi la readucerea "instantanee" în memorie a unei informaţii "uitate".

După toate acestea, acum eşti capabil să obţii informaţii pe o altă cale, ce face mai uşoară reactivarea memoriei la nevoie. La fel de important este şi faptul că aceste căi noi de învăţare nu numai că facilitează readucerea în memorie a informaţiilor stocate, dar accelerează şi totodată adâncesc procesul de învăţare, de înţelegere a celor memorate.

Există două tehnici de învăţare în Alfa. Vom începe cu cea mai simplă.

Tehnica celor trei degete - dacă ţi-ai însuşit-o deja poţi să o foloseşti când studiezi o carte ori un tratat, sau când audiezi un curs, o prelegere sau o conferinţă. Folosind această metodă îţi se măreşte în mod considerabil capacitatea de concentrare, iar informaţia se fixează mai bine. Ulterior, când ai nevoie de acea informaţie o vei putea reactualiza ori în Alfa, ori în Beta. Studentul care scrie o lucrare împreunându-şi cele trei degete, practic are în faţa ochilor cartea din care a studiat sau poate auzi vocea profesorului din timpul cursului.

Cea de a doua tehnică, nu este chiar aşa de simplă, dar prin exersarea Autocontrolului o vei putea folosi curând. Metoda combină eficacitatea învăţării în Alfa cu efectul de fixare a celor învăţate în Beta. Pentru aceasta ai însă nevoie de un magnetofon sau un casetofon.

Să presupunem că ai de învăţat un capitol dintr-o carte şi, în plus, trebuie să îl şi înţelegi. Citeşte capitolul cu voce tare şi între timp înregistrează-te pe bandă. Acum intră în Alfa, dă drumul la bandă şi concentrează-te asupra propriei voci, ascultând materialul reprodus.

În etapele incipiente ale Autocontrolului poţi întâmpina o anumită dificultate în a apăsa butonul START al sculei. Poţi trece uşor din Alfa în Beta până încerci să-i dai drumul, ori poţi pierde o parte din lucrare. Prin exersare, acest pericol devine tot mai puţin ameninţător. Iată câteva idei:

a) Intră în Alfa având deja degetul pe butonul de START. Astfel nu mai ai nevoie să-ţi deschizi ochii pentru a-l căuta.

b) Roagă pe cineva să-ţi pornească banda la un semn pe care îl vei face.

c) Foloseşte tehnica celor trei degete pentru a intra (şi, dacă e nevoie pentru a reveni) în Alfa.

Greutatea poate să ţi se pară mai mare decât este în realitate. Pe măsură ce îţi creşte experienţa în Alfa, pe măsură ce capeţi rutina, trebuie să ţii cont că şi semnalele "de intrare" se pot schimba. Vei avea tot mai des impresia că eşti în Beta. Ca un rezultat al dezvoltării ulterioare, pot să-ţi reapară semnalele de intrare de la început, dar ele îţi semnalizează de data asta parcurgerea unor zone mai profunde - poate chiar Teta la

cursurile de Autocontrol poţi vedea adesea elevi avansaţi vorbindu-şi aparent in Beta când ei se găsesc în realitate de mult in Alfa. Chiar şi glumesc, cu ochii deschişi, aparent la fel de treji cum eşti tu acum. Să fii complet treaz, cu capacităţile spirituale deschise in plenitudinea lor - aceasta este semnificaţia deosebită a Autocontrolului.

Dar, să revenim la banda înregistrată. În scopul fixării mai bine a celor învăţate, lasă să treacă ceva timp, de preferinţă câteva zile, după care reciteşte materialul - în Beta - intră în Alfa şi ascultă din nou înregistrarea.

Dacă inveţi Autocontrolul împreună cu alţii, folosind (eventual) acest material, pentru economisirea timpului, ca un fel de "diviziune a muncii", poţi face schimb de casete cu ceilalţi. Cu toate că merge perfect, ai un anume avantaj dacă îţi asculţi propria voce, faţă de a altora.

Metoda celor trei degete şi învăţarea în Alfa aduce o importantă economie de timp celor implicaţi în Autocontrol, din cele mai diferite domenii (studenţi, predare, cercetare, jurisprudenţa, actorie, management etc.)

Natural, tehnica învăţării rapide şi tehnica celor trei degete ori cea a privitului "în gol" sunt de folos în primul rând elevilor şi studenţilor. Acesta este şi motivul pentru care încă în 1977 Mind-Control-ul (una din sursele de bază ale metodei de Autocontrol) era probată în SUA în 24 de universităţi, 16 licee şi 8 gimnazii. Mulţumită acestei tehnici, multe mii de elevi şi studenţi petrec incomparabil mai puţin timp cu învăţatul, însuşindu-şi însă un volum mult mai mare de materie, în comparaţie cu cei neimplicaţi în Autocontrol.

5. SOMNUL CREATIV

Câtă libertate avem în somn! Dispar barierele timpului şi ale spaţiului, se spulberă regulile logicii, canoanele conştientului. Freud a considerat visele de o importanţă capitală, deoarece tot ce visăm este numai şi numai al nostru. El spunea ca înţelegând visele omului, îl înţelegem pe el însuşi.

În Autocontrol luăm foarte în serios visele, dar puţin mai altfel. Freud se ocupa de visele spontane. În Autocontrol, împotrivă, scopul nostru e de a crea vise în mod conştient, vise cu ajutorul cărora să putem rezolva anumite probleme. Întrucât noi suntem cei care stabilim tema acestor vise, tot noi suntem şi cei care le pot interpreta, iar interpretarea lor o putem face de cele mai multe ori cu rezultate spectaculoase. Ce-i drept, prin aceasta îngrădim spontaneitatea senzaţiilor din timpul viselor, totuşi ... ţiunea ne facilitează o mai mare libertate, ne controlăm într-o mai mare măsură viaţa.

Prin interpretarea viselor programate putem găsi rezolvarea a o serie de probleme cotidiene care ne frământă. Problema nu este nouă. Omenirea de secole trage foloase de pe urma viselor.

Până în 1869 D. Mendeleev, savant rus, încercase degeaba ordonarea într-un sistem fiabil a elementelor chimice cunoscute până la acea oră. În acel an, într-un vis i-a apărut forma pe care o cunoaştem a sistemului periodic al elementelor (care îi şi poartă numele). Dimineaţa, la trezire a pus pe hârtie cele visate. A fost nevoie doar de corecţii minore.

E. Howe lucra la elaborarea principiului maşinii de cusut cu buclă închisă. Se blocase, nu putea nicicum rezolva funcţionarea bună a acului. Într-o noapte a visat că era atacat de aborigeni cu nişte lănci găurite în vârf. Trezindu-se a înţeles că în vis i s-a dat rezolvarea problemei. Astfel s-a născut maşina de cusut Singer.

N. Bohr, la fel, tot dintr-un vis şi-a extras teoria sa atomică. Teoriile multor savanţi, de asemenea îşi au izvoarele în vise.

Când visăm, frecvenţele creierului urcă, din Delta, cu câţiva hertzi, ajungând în zona de 10 Hz, adică tocmai în Alfa cu care lucrăm în mod conştient. Deci, pe acest nivel se poate ajunge din ambele direcţii, atât de jos (din Delta sau Teta), cât şi de sus (din Beta).

În starea de veghe, alfa deja este sub controlul tău. Poţi intra aici după dorinţă pentru atingerea oricărui scop dorit. În somn însă îţi poţi coordona mai puţin Alfa. În această perioadă la fiecare 1 1/2 oră ajungi în mod automat în Alfa pentru 10-15 minute pe timpul cât visezi. Pe măsură ce lucrezi tot mai mult în Alfa în stare de trezie, cu atât mai mult îţi va sta la dispoziţie accesibilitatea acestei zone din somn. Visele ţi se leagă tot mai mult de probleme, capătă o pondere tot mai mare în atingerea scopurilor.

Merită să-ţi faci un obicei să-ţi notezi dimineaţa la trezire ce ai visat în noapte. Pregăteşte-ţi la îndemână o hârtie, un creion şi eventual o lanternă pentru a nu deranja pe ceilalţi, pentru ca imediat după trezire ţii minte visul cu toate detaliile sale. Dacă nu-ţi notezi visele imediat după trezire, ele se pierd parţial sau total.

Visele îţi oferă comunicări importante pentru rezolvarea problemelor din acel moment, pentru dirijarea sentimentelor tale. Putem diminua astfel stressul, putem ameliora sănătatea.

În prima etapă deci, trebuie să înveţi să-ţi reaminteşti ce ai visat în noaptea anterioară. Mulţi afirmă că nu visează deloc, fapt imposibil, deoarece visele – s-a demonstrat - sunt o necesitate fiziologică. Fără vise, în câteva zile apar tulburări fiziologice şi psihice deosebit de grave, iar la prelungirea stării - chiar moartea.

Seara, înainte de culcare, intră în Alfa şi spune-ţi: "**vreau să îmi amintesc ce voi visa. Îmi voi aminti ce am visat în cele mai mici amănunte**". După asta, fără a mai reveni în Beta, adormi. Nu uita să îţi pregăteşti dinainte hârtia, creionul şi lanterna amintite mai sus. Când te ai trezit, fie chiar şi în miez de noapte, notează-ţi imediat ce îţi aminteşti din vis. Exersează asta zilnic şi vei observa că pe zi ce trece îţi aminteşti tot mai multe detalii din visul avut anterior. Dacă eşti mulţumit de rezultat, treci la.

Etapa următoare. Înainte de a adormi, gândeşte-te la problema ce o ai de rezolvat, pentru care ai nevoie de informare, ori de sfat. Alege o asemenea problemă a cărei rezolvare te incită într-adevăr (la întrebări fără sens, vei obţine rezultate tot fără sens). Acum, intră în Alfa şi programează-te cu următoarele cuvinte: "**vreau un vis care să mă ajute în** ..... (numeşte problema). **Voi avea un aseme- nea vis, mi-l voi aminti şi-l voi înţelege**", după care adormi direct.

La trezire, indiferent de oră, revezi visul din memorie, dacă sunt mai multe, revede-l pe cel mai clar şi încearcă să-i cauţi sensul. Interpretarea acestor vise programate o poate face doar cel care le-a provocat! Dacă ţi-ai programat ca mai sus să înţelegi visul ce-l vei avea, vei avea un fel de "presentiment" despre sensul ce ţi-l transmit Ei. Inconştientul nostru de multe ori comunică cu noi prin aceste "presentimente", sau este intermediarul dintre Ei şi noi. Exersând, vei constata că pe zi ce trece ai încredere tot mai mare în aceste "presentimente" programate.

Controlul viselor este, ca de altfel o serie din tehnicile Autocontrolului, una din căile de legătură cu Spiritele Superioare, dar de data aceasta este şi o cale facil de însuşit.

Exersând cu răbdare Autocontrolul, ţi se vor dezvălui în faţă unul câte unul izvoarele celor mai valoroase forţe de care dispui.

6. PUTEREA CUVINTELOR

Închipuie-ți că stai în bucătărie, ții în mână o lămâie pe car[e] tocmai ai scos-o din frigider. Îi simți în mână răcoarea. Privește coaja galbenă! Este galben-cerată și are două mici excrescen[țe] [rotunde] la capetele diametrului mai lung. Apas-o puțin, simte rezistența și elasticitatea.

Acum ridică lămâia la nas și simte-i aroma. Nu-i așa că este [o] aromă splendidă? Taie-o în două și miroase-o din nou! Arom[a] este și mai puternică. Acum mușcă o și lasă să îți umple gura o aroma sucului. E minunat acest gust, nu-i așa?

Dacă ți-ai folosit cum trebuie puterea gândurilor, în aces[t] moment ar trebui să ai gura plină de salivă.

Să privim însă puțin în "culise":

Simplele cuvinte pronunțate mai sus (ori citite) au influenț[at] activitatea glandelor salivare. Dar, aceste cuvinte nici măcar nu a[u] reflectat ceva real, ci doar ceva generic, închipuit. Majoritate[a] dintre noi își închipuie că cuvintele folosite reflectă sensuri, ia[r] acestea din urmă pot fi bune ori rele, adevărate sau false, tari or[i] slabe. Este corect, dar numai pe jumătate. Cuvintele nu numai o reflectă realitatea, ci o și creează, ca acum, salivația.

Creierul nu este numai un translator al intențiilor noastre, ci și un organ de prelucrare și înmagazinare de informații, având în grija și corpul nostru. Spune-i de exemplu "mănânc o lămâie" și imediat se lansează în lucru.

A sosit vremea să facem o "**curățenie generală mentală**". Pentru aceasta nu mai avem un anume exercițiu verificat de practică. Este o problemă de decizie și voință în sensul selectării cuvintelor folosite în activarea și activitatea creierului propriu.

Exercițiul amintit mai sus a fost unul negativ din punctul de vedere al corpului propriu, el neaducând nimic benefic acestuia (spre norocul nostru, de data asta nici malefic). Cuvintele incorecte, sau folosite în mod incorect pot însă avea astfel de sensuri, sau chiar efecte pur malefice!

În copilărie deseori practicam un joc stupid în timpul mesei. Regula "jocului" era să descrii mâncarea de pe masă în modul cel mai scârbos posibil. Scopul era să ne prefacem de parcă aceste cuvinte nu ne-ar influența de loc, dar în același timp să învingem puterea de prefacere a celorlalți comeseni, lucru ce deseori chiar reușea, "pacientul" trebuind să părăsească în grabă masa.

Și noi adulții practicăm (chiar inconștient) acest joc stupid. Folosind cuvinte negative ne diminuăm "pofta" de viață, iar cuvintele folosite tot mai des încep să capete o forță (negativă) vitală tot mai mare, datorită căreia treptat începe într-adevăr să ne scadă "pofta".

Faptul că trebuie să gătești pentru familie este echivalent cu "o cocoașă pe spate", că este "curată nebunie" să te poți descurca la salariile și prețurile actuale; că "te stresează" cea mai mică schimbare meteorologică reprezintă o bună parte din onorariile medicilor. Nu uita, ți-am mai spus, creierul este un executant fidel. Zice "Domnul mi-a comandat o durere de cap? ok! Domnul este servit", iar durerea de cap vine "într-o veselie". Să te văd cum vei scăpa de ea!

Natural, durerea de cap nu apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcție în care luptă cu toate mijloacele și procesele sale fiziologice și energetice ce le are la dispoziție. Cu timpul, folosind "cum se cuvine"(?) cuvintele, reușim să-i slăbim și chiar să-i distrugem sistemul de apărare și el creează boala "comandată".

Cuvintele noastre primesc o forță suplimentară în funcție de nivelul conștiinței proprii și de cât de mult trăim ceea ce pronunțăm.

Dacă spunem suficient de convingător "Doamne, asta m doare", durerea vine la noi "într-o veselie". Dacă spunem cu tărie suficientă "în aceste condiţii nu poţi realiza nici măcar un lucru mărunt şi împuţit", afirmaţia devine realitate, iar execuţia este aparent îndreptăţită.

Autocontrolul oferă protecţia necesară împotriva proastelor obiceiuri ce le avem. În Alfa şi Teta puterea cuvintelor noastre creşte extraordinar de mult. În capitolele anterioare ai putut constata că folosind cuvinte surprinzător de simple îţi poţi programa visele, iar forţa care te propulsează în Alfa o poţi transfera şi celor trei degete, ori privirii fără ţel.

Emile Coué a fost timp de aproape 30 de ani farmacist in Troyes (Franţa), totuşi el nu a devenit celebru datorită reţetelor sale, ci datorită unei propoziţii simple, banal de simple: **"Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere"** (vezi pentru detalii, "Autocontrol pe calea autosugestiei", Samuel Weiser, New York, 1974). Cu aceste cuvinte el a tratat mii de pacienţi de boli considerate incurabile la vremea respectivă, unele din ele fiind considerate de medicina alopată incurabile şi astăzi. E. Coué a deschis în 1910 o clinică gratuită în Nantes, unde tratează multe mii de pacienţi de cele mai diferite maladii (reumatism, dureri acute de cap, astm, pareze, TBC, bâlbâială, deformări ale tegumentelor datorită TBC-ului, cancer, ulcere etc). "Nici o dată nu am tratat pe nimeni - spunea – ci i-am învăţat să se trateze singuri". Iată ce făcea: îi punea pe pacienţi să repete de 20 de ori propoziţia de mai sus înainte de masă şi de încă 20 de ori seara, in fiecare zi cât erau internaţi. Actele dovedesc în mod incontestabil că pacienţii părăseau într-adevăr trataţi clinica. După moartea sa (1926) metoda a dispărut aproape în totalitate. E drept, dacă ar fi fost o metodă complicată, pe care specialiştii să o poată învăţa şi folosi, atunci poate că ar mai fi fost folosită şi azi.

Esenţa sa este autosugestia, iar în Autocontrol putem obţine aceleaşi rezultate cu incomparabil mai puţine eforturi. Are două principii:

a) Nu ne putem gândi în acelaşi timp decât la un singur lucru.
b) Concentrându-ne suficient de puternic asupra unui gând acesta devine realitate.

Deoarece pe nivelele Alfa şi Teta forţa cuvintelor este mult amplificată, am adaptat puţin metoda Coué. Activând Alfa, spune: **"Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere."** După care spune: **"Nici o influenţă negativă, nici un gând negativ nu poate pătrunde pe nici unul din nivelele conştientului, subconştientului şi inconştientului meu, nici în Alfa şi nici în Beta".** Chiar şi aceste două fraze simple vei vedea ce multe rezultate benefice vor provoca. Chiar îţi recomand ca după activitatea cotidiană a zonei Alfa să pronunţi aceste propoziţii ca mantre de protecţie.

7. FORŢA IMAGINAŢIEI

Voinţa, pentru a-şi atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să îl poată învinge. Se străduieşte să fie dură, dar în majoritatea cazurilor cedează înainte de a-şi atinge scopul final. Renunţarea la unele obişnuinţe rele se poate face şi printr-o metodă mai blândă – imaginaţia. Imaginaţia se agaţă direct de scopul vizat, nu lucrează prin intermediari.

Acesta este un alt motiv pentru care am accentuat atâta în capitolele anterioare învăţarea vizualizării cât mai realiste, cu cât mai multe detalii. Dacă îţi completezi imaginaţia cu crez, cu dorinţa de a realiza, cu aşteptarea realizării, dacă înveţi să îţi imaginezi cât mai viu scopurile, să vezi, să simţi, să guşti, să pipăi, să atingi ţelul propus, atunci vei obţine tot ce doreşti.

"Dacă voinţa şi imaginaţia ajung la conflict – spunea E. Coué – atunci întotdeauna imaginaţia este cea care iese învingătoare".

Dacă încerci doar să te gândeşti să scapi de un obicei prost, probabil te vei păcăli. Dacă ţi-ai dori aceasta într-adevăr, atunci ai şi scăpat. Ar trebui să-ţi doreşti mai tare avantajele care ar rezulta decât abandonarea obiceiului. Dacă vei învăţa să îţi doreşti cu tărie suficientă acest avantaj, te vei elibera de obiceiul "involuntar".

Concentrarea asupra abandonării obiceiului, precum şi decizia în acest sens te leagă şi mai mult. Se aseamănă oarecum cu decizia fermă că din acest moment vei adormi – decizie care însă dimpotrivă te va ţine treaz.

Să vedem însă ce avem de făcut. Pentru exemplificare vom lua două din cele mai solicitate cazuri de cursanţi de Autocontrol: pofta exagerată de mâncare şi fumatul.

Dacă vrei să îţi diminuezi pofta de mâncare, pentru început va trebui să revezi problema privită din exterior.

Care este problema: mănânci prea mult, la ore nepotrivite, faci prea puţină mişcare, sau din toate câte ceva?

Poate problema este ridicată nu atât de cantitatea, cât de calitatea necorespunzătoare a alimentelor. Poate răspunsul ar fi schimbarea regimului alimentar, ori a orei de masă. În primul caz medicul casei, sau un dietetician este cel care îţi dă răspunsul.

De ce vrei să slăbeşti? Eşti atât de gras încât îţi periclitează sănătatea, ori vrei să devii mai atractiv slăbind? Ambele motive sunt bune pentru a slăbi, dar trebuie să te decizi asupra unuia din ele, pentru a şti la ce avantaje să te aştepţi.

Dacă ai ajuns să mănânci un meniu corespunzător cu cantităţi modeste de alimente, dacă faci mişcare suficientă şi ai doar un uşor plus de greutate, atunci (cu excepţia când medicul îţi recomandă expres să slăbeşti) părerea mea este să rămâi aşa cum eşti. Să îţi modifici greutatea ar necesita un efort inutil faţă de câştigul ce l-ai putea obţine. Probabil ai probleme mult mai importante în viaţă pentru care să îţi foloseşti energiile eliberate de Autocontrol, decât pentru a scăpa de câteva kilograme în plus.

Dacă eşti într-adevăr decis să slăbeşti şi ştii de ce o faci, atunci pasul următor este să analizezi avantajele ce vor rezulta în urma slăbirii. Nu lua în socoteală doar avantaje generale cum ar fi "voi arăta mai bine", ci concret, pe cât posibil luând în lucru toate cele cinci simţuri de care dispui! De exemplu:

Văzul – caută o fotografie mai veche în care eşti atât de slab cât doreşti să devii.

Pipăitul – închipuie-ţi cât de netede îţi vor fi braţele, pulpele, burta dacă vei slăbi.

Gustul – închipuie-ţi aroma gustativă a acelor mâncăruri care pot figura din belşug în noul meniu.

Mirosul – gândeşte-te la aroma acestor mâncăruri.

Auzul - încearcă să-ţi închipui ce vor zice oamenii când te vo vedea aşa de slab

Dar nici aceste cinci simţuri nu sunt suficiente pentru a pute vizualiza profund. Esenţiale sunt şi sentimentele.

Închipuie-ţi în ce "vogă" te vei simţi după ce vei da jo kilogramele dorite!

Având toate acestea în minte, intră în Alfa. Realizează ecranul mental şi proiectează-ţi pe el imaginea actuală. Lasă dispară acesta imagine în trecut (dreapta), iar din stânga împinge imagine (poate fi o fotografie mai veche de-a ta) în care araţi aş cum doreşti să devii după cură.

Cât timp te observi (mental) în această ipostază, încearcă s îţi imaginezi cu cât mai multe detalii, ce vei simţi când vei fi atât d slab? Ce vei simţi când te vei apleca să îţi legi şireturile? Dar cân urci scările? Dar când vei reuşi să scapi de aceste haine? Când po din nou să te plimbi pe plajă? Să nu îţi pară rău de timpul pe ca îl cheltuieşti cu toate acestea. Treci prin toate cele cinci organe d simţ, gândindu-te o dată la un singur lucru, aşa cum am amint mai sus! Ce vei simţi faţă de tine însuţi dacă vei reuşi?

Acum, tot mental, treci în revistă meniul tău obişnuit -- n numai ce, ci şi cât mănânci de obicei -- şi alege mâncărurile ce po fi ronţăite între mese (morcovi, de exemplu). Spune-ţi: "corpu meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simţi foame şi n va trimite semnale să primească *"supliment"*.

Cu aceasta îţi termini meditaţia. Să o faci de două ori pe zi.

Fii atent ca pe timpul meditaţiei să nu apară imagini al mâncărurilor de evitat!

În timpul acestui program de slăbire este de o importan deosebită să îţi pui un ţel real în faţă. Dacă ai un surplus de 25 d kg nu poţi gândi serios ca într-o săptămână să scapi de acestea şi s araţi ca Audrey Hepburn, ori Mark Spitz! În acest caz, permite-m să mă îndoiesc de rezultatele ce le vei obţine.

În primele zile, vechile mesaje ale corpului pot să mai apar cum ar fi "ce [illegible] ar pica o bucăţică de ciocolată". Dacă eş ocupat în timpul zilei şi nu ai timp de meditaţie, efectuează inspiraţie adâncă, împreunează-ţi cele trei degete în mod [illegible] deja şi [illegible] în minte cuvintele folosite în Alf privind necesitatea [illegible] pentru corpul tău. Te ajută dacă în ace timp îţi arunci o privire pe o fotografie mai veche

Prin Autocontrol îţi se va îmbunătăţi starea sufletească, iar aceasta va contribui într-un mod esenţial la funcţionarea optimă a corpului tău. Cu câteva îndemnuri mentale, va ceda cu bucurie surplusul de greutate avut.

Metoda are nenumărate variante. Alege-o pe cea care îţi se potriveşte cel mai bine. Caut-o şi foloseşte o.

Ca un exemplu, s-a organizat o întâlnire săptămânală a unor cursanţi de Autocontrol. Din aceştia 15 s-au prezentat la fiecare curs; ei au slăbit în medie cu 2,2 kg într-o lună. Toţi au slăbit. După încă o lună s-a reluat cântărirea acestor 15 şi s-a constatat că 7 din ei au mai slăbit în continuare, iar ceilalţi 8 şi-au menţinut greutatea. Nici unul nu s-a îngrăşat la loc!

Fumatul este un obicei atât de periculos pentru organism încât dacă fumezi, cred că a sosit momentul să renunţi acum. În mod similar cu slăbitul şi aici vom folosi trepte în modul de lucru, lăsând timp berechet corpului să înveţe să se supună complet noilor instrucţiuni venite dinspre creier.

Din punctul de vedere al exteriorului nu mai e nevoie să punctăm avantajele renunţării la fumat; sunt prea cunoscute: îţi creşte vitalitatea, chiar se multiplică; organele de simţ îţi vor funcţiona mai bine; la fel şi viaţa. Probabil le ştii mai bine decât mine.

Intră în Alfa, proiectează-te pe ecran în poziţia în care îţi fumezi prima ţigară a zilei. Te vezi calm în [illegible] oră [illegible] cât de multe ai putea face în afara fumatului. Dacă, să zicem această oră ţine între 7 1/2 şi 8 1/2, spune-ţi: "Începând de acum, între 7 1/2 şi 8 1/2 voi renunţa la fumat. Voi savura faptul că în timpul acestui ceas nu mai fumez. Merge uşor, deja m-am şi obişnuit!"

Repetă acestea, până când şi în Beta merge într-adevăr uşor primul ceas fără fumat! Acum a venit timpul următorului ceas. Forţarea poate reprezenta o pedeapsă pentru corpul tău, ceea ce nu ar fi cinstit, deoarece psihicul şi nu corpul tău este cel care a început să "fumeze". Lasă deci ca şi acum psihicul să facă ce are de făcut, pe baza imaginaţiei. De altfel, pe această temă vom mai reveni într-unul din capitolele următoare.

Câteva idei:

a) Schimbă cât mai des sortimentul de ţigări.

b) În orele în care încă nu ai renunţat, de câte ori intenţione să-ţi aprinzi o ţigară, întreabă-te: "Doresc cu într-adevăr aceast ţigară?" Vei rămâne surprins de cât de multe ori vei obţine NU. Aşteaptă cu următoarea ţigară până când răspunsul va fi din no DA.

c) Dacă în ora eliberată deja de ţigară corpul totuşi îţi cer una, împreunează-ţi cele trei degete în modul cunoscut, inspi adânc şi - folosind aceleaşi cuvinte din timpul meditaţiei - că î această oră nu fumezi şi nici nu vei fuma!

Legat de această metodă de bază pentru a renunţa la fuma mai există o serie întreagă de alte tehnici, pe care poţi să ţi le cau singur.

E drept, trebuie să recunosc faptul că nu există încă atât d multe rapoarte privind renunţarea la fumat, ca în slăbire. Totuş există suficient de mulţi cursanţi de Autocontrol care au renunţa ori au diminuat sensibil numărul de ţigări zilnice, motiv (cred suficient pentru a stimula şi pe alţii să încerce folosire Autocontrolului în abandonarea fumatului.

8. FOLOSIREA SUBCONŞTIENTULUI PENTRU AMELIORAREA STĂRII PROPRII DE SĂNĂTATE

Este surprinzător cât de puţini îşi folosesc forţa subconştientului pentru ameliorarea stărilor de suferinţă ale corpului. Poate tocmai de aceea există atât de mulţi care consideră tratamentul pe cale psihică ceva mistic şi inexplicabil. Dar este oare ceva mai inexplicabil decât pasiunea unor pacienţi pentru teancurile de reţete pline de medicamente prescrise de medici pentru cutare sau cutare maladie, mai mult sau mai puţin banală, medicamente cu efecte secundare asupra organismului? Să nu luăm decât un simplu exemplu, pe care l-am repetat deja de nenumărate ori în diferite cercuri: copilul a început să-ţi tuşească. Te duci la medic şi insişti să-ţi dea cele mai puternice medicamente, de la el la farmacie, iar de acolo revii acasă cu o pungă de Aprozar plină cu antibiotice. Ai uitat cumva de unde provine cuvântul ANTIBIOTIC? Dacă da, îţi spun eu, de la ANTI şi BIOS, adică ÎMPOTRIVA VIEŢII! Şi asta în cazul unei răceli banale (unde există nenumărate reţete naturiste foarte eficace şi încercate de secole, ori în cazul unei tuse banale, unde o tot atât de banală

inhalație cu ceai de mușețel, ori trasarea unei dungi cu muștar c
masă între baza gâtului și baza sternului fac minuni! Nu neg,
cazurile grave, unde orice altă metodă ar fi un eșec tot
administrarea antibioticelor este necesară. Dar în cazurile bana
ce pot fi tratate pe cale naturistă, sau cu o simplă sulfamid
administrarea antibioticelor din ce în ce mai puternice și în do
tot mai masive nu face altceva decât să oblige toată microfauna d
tine (sau din copil) să își producă suse de rezistență, iar !
momentul când într-adevăr este nevoie de un antibiotic, pentru e
efect cât de cât sesizabil trebuie să se administreze do
astronomice! Ca să nu mai vorbesc de efectele secundare; n
cunosc să existe în medicația alternativă (prin asta înțelegând at
metodele naturiste "clasice", cât și cele psihice de care vorbim aic
asemenea probleme.

Cercetările medicale află tot mai multe din legăturile ca
există între subconștient și corpul fizic, dar ele sunt destul d
disparate. Totuși, putem trage o concluzie foarte importan
subconștientul joacă un rol deosebit de puternic, necunoscut înc
în totalitate.

Sunt convins că dacă metodele Autocontrolului ar fi ma
bine cunoscute și aplicate (chiar dacă nu în totalitate, deoarec
domeniul este departe de a fi epuizat), toți am avea corpurile
stare de funcționare perfectă. Dar, chiar în stadiul incipient d
cunoaștere a Autocontrolului și a posibilităților sale, avem dej
cunoștințe suficiente ca să putem acționa mental asupra fizicul
pentru a-l întări, pentru a-i mobiliza forțele regeneratoare, ș
astfel să putem învinge cu mai mult succes bolile.

Nu cred că ai uitat că "omul a fost creat de El după chipul
asemănarea Lui" (Geneza), adică perfect. Dar, El cunoscându-n
în totalitate, știa dinainte că vor putea apărea diferite deregl
provocate sau nu direct de noi, care să dea peste cap echilibr
acesta perfect. Tocmai de aceea, El ne-a dotat și cu "scule
utilaje" necesare pentru restabilirea echilibrului. Prin diferi
tehnici (nu doar Autocontrol) noi nu facem altceva decât s
"punem la priză" aceste "scule și utilaje".

Chiar și metoda lui Coué a avut succes în cele mai diferit
maladii, cu toată simplitatea sa. Tehnica Autocontrolului, cât
aplică și metoda Coué, are efecte mult întărite.

Este de la sine înțeles că, cu cât este cineva mai perfecționa
în automedicație psihică, cu atât va trebui să apeleze mai rar l
medicina alopată. Privind însă nivelul actual al Autocontrolulu

cred că este prea devreme dacă te-ai gândit deja la "pensionarea" medicilor. Și în continuare discută la fel problemele ce le ai cu medicul tău, apelează la el când e nevoie. Dacă în paralel aplici și cele cunoscute prin Autocontrol, nu faci altceva decât să îl ajuți în munca sa de a te vindeca, iar el (medicul) va fi plăcut surprins ce bine ai reacționat la tratament, față de alte cazuri. Eventual ulterior (cu anumite "riscuri" de a nu fi crezut în totalitate) poți să-i povestești cum ai "stimulat" corpul în a se vindeca mai repede și mai bine. Trebuie să ții cont că o boală odată ajunsă și instalată în corpul fizic, poate fi înlăturată mult mai bine și mai ușor prin munca concertată a medicului și a ta.

Autotratamentul este format din *șase pași* destul de simpli:

Primul, începe prin a te considera (în Beta) a fi o persoană tot mai iubitoare (și implicit iertătoare), iar iubirea (aproapelui) consider-o ca și când ar fi esența finală a tuturor lucrurilor! Pentru aceasta însă, probabil ai nevoie de o curățenie mentală generală (vezi cap. "Puterea cuvintelor").

Al doilea pas, intră în Alfa. Chiar și aceasta reprezintă deja un pas enorm pe calea vindecării tale, deoarece (după cum am mai amintit) pe acest nivel al subconștientului se anihilează toate activitățile negative (supărări, despre al căror rol vom reveni în cele 10 de capitole "zilnice"), iar corpul tău primește cale liberă pentru a face ceea ce trebuie să facă prin natura sa: să se autorepare. Natural, supărarea ori sentimentele negative pe care le ai pot fi foarte reale, dar știi că ele sunt trăite doar pe nivelul exterior, în Beta. În Alfa nu se poate intra cu ele. Le "lași la ușă", iar până revii are cineva grijă să le ia de acolo.

Al treilea pas, vorbește-ți mental despre primul pas, concepe-ți dorința că vei face o curățenie mentală generală deosebită, că vrei de acum înainte să gândești numai în mod pozitiv, că vrei să devii un om iubitor cu toată lumea, iertător.

Al patrulea pas, vizualizează-te cu suferința, boala ce o ai. Folosește ecranul mental, simte boala! nu pierde însă prea mult timp cu asta, etapa are doar rolul de a-ți concentra forțele curative spre locul unde este nevoie de ele.

Al cincilea pas, impinge uşor imaginea "suferinda" spr dreapta si inlocuieşte-o cu una unde apari complet vindecat ş fericit! Simte, savurează fericirea şi libertatea stării de a te vindecat complet! Ramai la aceasta imagine, stai un timp acol savurează-o si fii conştient ca ai meritat-o, fii conştient ca in aceast stare de sanatate completa esti in acord deplin cu voinţele ce le ar Natura faţă de tine

Al şaselea pas, intareşte ţi inca o data curaţenia mentala ş termina spunand (tot in Alfa): "Zi de zi ma simt din ce in ce ma bine din toate punctele de vedere"

Cat timp şi cat de des sa faci asta?

Dupa modesta experienţă ce o am 15 minute sunt suficiente Exerciţiul să il faci cat de des posibil, dar cel puţin zilnic. Aici n exista riscul de "a sari peste cal"!

Sa fac o mica paranteza in legatura cu "a sări peste cal". Poat că ai auzit voci spunând că meditaţia este "ceva bun", dar nu e bin sa exagerezi deoarece "ţi se poate sui la cap". Se spune ca indeparteaza de lume, iar sub efectul ei ne ocupam prea mult c noi inşine Nu ştiu daca este adevarat sau nu. Despre alte tehnic de meditaţie se poate (eventual) afirma asta, dar nu despr Autocontrol. Noi accentuam că prin Autocontrol nu ne indreptam atenţia spre ridicarea deasupra problemelor practice, spre evitarea lor, ci dimpotrivă, noi ne îndreptăm atenţia tocmai spre rezolvarea lor, spre găsirea căilor cât mai simple care să ne ajute în aceasta Iar acest lucru nu poate fi făcut niciodată "în exces".

Revenind la autovindecare, primul pas fiind făcut, următoru vine in mod automat şi tot aşa mai departe. Exersează-l in Beta, in Alfa, in Teta. Simte, trăieşte iubirea faţă de alţii! Dacă în timpu zilei simţi că-ţi slăbeşte acest sentiment, impreunează-ţi cele tre degete şi el va reveni imediat.

8.1. Întărirea aurei

Aura reprezinta totalitatea corpurilor energetice ce ne inconjoara. Conform clarvazatorilor, in afara corpului fizic, există nca sapte corpuri energetice "terestre", urmate de altele, "celeste". Majoritatea oamenilor inţeleg prin "corp" doar pe cel fizic. In realitate, corpul este format din sumumul atat al corpului fizic, cat şi al celor energetice. Pe masura ce ne "indepartam" de corpul fizic, corpurile energetice devin din ce in ce mai subtile, se intind tot mai mult in spaţiu, sunt tot mai dificil de văzut, iar de la un moment dat, chiar şi de vizualizat

Un exerciţiu simplu de a vedea "aura" este sa iţi intinzi mâna cu palma paralela cu un perete vopsit intr-o culoare deschisa, cum ar fi huma sau varul. În jurul degetelor după un exerciţiu scurt, poţi sesiza o reverberaţie a aerului, asemanatoare cu cea de deasupra unui reşou electric Vei exclama: "este efectul căldurii corpului". Până aici aş fi de acord cu tine Roagă acum două persoane să işi apropie mâinile în faţa unui perete de tipul celui descris mai sus Dacă persoanele manifestă una faţă de alta sentimente de atracţie, vei observa că acea uşoară reverberaţie a celor două mâini parcă se atrage, începe să se întindă şi la un moment dat se contopeşte cu reverberaţia celuilalt Dacă însă persoanele respective manifestă sentimente adverse una faţă de cealaltă, haloul fiecăreia parcă începe să se retragă. Asta deja nu se mai poate explica prin "caldura animala". Dupa un anumit exerciţiu, poţi ajunge sa vezi aura in jurul intregii persoane Poţi chiar sa o vezi in culori! Pentru aceasta insă, este nevoie de un mic exerciţiu. Poate ai observat deja ca in zilele senine, daca te uiţi spre cer, observi un dans (asemanator mişcarii Browniene) al unor mici cerculeţe cu un punct central În zilele cu cer acoperit numarul lor se diminuează, iar daca ziua este foarte noroasa, ele pot aproape sa dispara Conform clarvazatorilor, acestea sunt

particulele de energie cunoscute de extrem orientali sub numele de "prana", "Qi", "orgon" etc. Daca acum îţi îndrepţi privirea spre coroana unui pom, vei observa în jurul ei un fel de flacarui mov-palide, cu o mişcare unduitoare uşoara. Este "aura" pomului. Daca suflă vantul, aceste flacarui sunt deplasate uşor în direcţia în care bate. Daca eşti atent, dupa un anumit exerciţiu poţi observa cum particulele de orgon parca sunt atrase şi intra în aura pomului. Pomul metabolizeaza această energie subtila. De aici nu mai ai decat un pas până la dezvoltarea capacitaţii de a vedea aura unui om! În general ea se întinde în jurul întregului corp de la câţiva centimetri, la cateva zeci, în funcţie de omul respectiv, dar şi în funcţie de antrenamentul ochiului interior.

În Alfa, dupa cum ţi-am mai spus, nu exista "imposibil". Intrand în Alfa şi spunandu-ţi "acum voi vedea aura lui X", proiectandu-l pe ecran, într-adevar îl şi vizualizezi aura, sub forma unui halo argintiu, sau colorat, ce îl înconjoara. Daca vrei sa-i vizualizezi un anumit corp energetic, nu ai altceva de facut decat sa te "acordezi" pe acel corp şi imediat îl şi ai pe ecran în jurul corpului fizic. Vederea directa a unui corp energetic necesita un antrenament, dar şi o anumita capacitate.

Primul corp energetic, cel mai apropiat de cel fizic, deci cu o structura subtila mai apropiata de a acestuia, este **corpul eteric**. Clarvazatorii îl vad şi/sau vizualizează într-o nuanţă albastra-cenuşie, în funcţie de tipul persoanei în cauză (cu activitate mai mult spre intelectual, sau mai mult spre fizic). Urmatorul este **cel mental**, mai subtil decat precedentul, galben-auriu (aminteşte-ţi de "aura" sfinţilor de pe icoane), mai distanţat în jurul capului şi mai apropiat în rest. Urmeaza **corpul astral** ş.a.m.d. Daca doreşti, în Steiner (Teosofia), poţi gasi o descriere detaliata a lor, dar Steiner nu este singura sursă documentară.

Revenind la aura, în Alfa, rugandu-L sǎ-ţi trimita din Lumina lui atat cat ai nevoie pentru a-ţi întari aura, deschide-ţi palma mainii stangi spre a-l primi Lumina, îndreptandu-ţi palma mainii drepte spre imaginea din faţa ta, de pe ecranul mental şi baleiaza-ţi imaginea cu fasciculul ce ţâşneşte din ea, pana cand aura îţi devine alb-stralucitoare.

Nu uita sa îţi începi meditaţia cu propoziţiile învăţate, la care mai adaugi una, astfel încat sa spui: "Invoc Lumina lui Hristos, sunt un canal curat şi perfect, Lumina îmi este călăuză. Am tot ce mi trebuie ca sa fac tot ce vreau şi am tot ce vreu ca sa fac tot ce trebuie. Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voinţa şi

îndrumarea lui Hristos, în numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Aşa să mă ajute Dumnezeu. Amin"

8.2. Cakrele şi activarea lor

Atât pe corpul fizic, cât şi pe cele energetice există un număr de deschideri circulare cunoscute din filosofia indiană sub numele de cakre (care în traducere liberă înseamnă "roţi"). Există şapte cakre principale şi mai multe sute secundare. Cele principale sunt situate pe partea ventrală a corpului, iar cakrele II-VI au şi proiecţii dorsale. După cum ţi-am amintit, în palme există câte o cakră secundară, care au în mod normal poziţia de "recepţie" la stânga şi "emisie" la dreapta. (Uită-te la majoritatea gravurilor reproduse în Mica Biblie. Aproape în toate Mântuitorul este reprezentat cu palma mâinii stângi deschisă în sus, spre Tatăl, iar cu dreapta spre popor.) La stângaci situaţia este inversă. Modul de lucru al lor poate fi modificat volitiv, dar asta este o altă problemă, ce depăşeşte capitolul prezent.

Alte cakre secundare există pe umeri, genunchi, în dreptul splinei, pe sfârcuri (dar numai la femei), la încheietura labei piciorului etc.

Explorând forma unei cakre se constată că ea apare ca o deschidere biconică, cu vârfurile unite, care merge din corp pe partea ventrală sau dorsală (la cakrele principale despre care vom discuta în cele ce urmează). Ele au o rotaţie, un spin care [illegible] de la cakră la cakră dar diferă şi în funcţie de sex. [illegible] rotaţie al cakrei ventrale este orar, conul [illegible] de pe partea dorsală are o rotaţie antiorară. Sensul de rotaţie [illegible] poate diferi de la o oră la alta, de la o persoană la alta, în funcţie de diferitele stări maladive sau sufleteşti etc. Spinii cakrelor ventrale, în mod normal (începând cu cakra I spre VII) la un bărbat sunt alternativ orar, [illegible] orar etc. [illegible] după cum ţi-am spus situaţia este inversă.

stabili şi tu direcţia de rotaţie a unei anumite cakre cu ajutorul unui pendul, dintr-un cristal de cuarţ (despre cristalele de cuarţ voi reveni mai pe larg în capitolele următoare). Roagă persoana a cărei cakra doreşti să o explorezi să se culce şi apropie pendulul de cakră pe verticală. Roagă pendulul să îţi indice spinul cakrei. La un moment dat el va începe să se rotească, direcţia de rotaţie fiind cea a spinului cakrei inspectate. O altă modalitate este ca să apropii cu mâna dreaptă un cristal ţinut orizontal de corpul (vertical de data asta) al persoanei cercetate. Acum, ţinând cu stânga antebraţul ei, pentru a sesiza pulsul, începi să cobori treptat cristalul în lungul liniei mediane a corpului. La un moment dat, cristalul va fi tangenţial cu conul unei cakre. În cazul în care simţi pentru o perioadă scurtă de timp (1-2 secunde) o uşoară accelerare a pulsului, cristalul este cu vârful spre sensul de rotaţie al vortexului cakrei, dacă pulsul se diminuează, el este în direcţia opusă. Continuând mişcarea în lungul corpului, ajungând la partea diametral opusă a cakrei, pulsul va prezenta o modificare inversă faţă de cazul de mai sus. Astfel, inspectând corpul de sus până jos, poţi să îi stabileşti sensul de rotaţie al fiecărei cakre ventrale, iar apoi a celor dorsale.

Prima cakra – Muladhara Cakra (Prithivi Granthi), "cakra pubiană" este situată exact în prelungirea coloanei vertebrale, la jumătatea perineului. Caracteristici: vitalitate, energie subtilă telurică, legătura cu Pământul, interacţiune grosieră, inactivitate, somnolenţă, soliditate. Dintre organele de simţ coordonează mirosul, iar dintre glandele endocrine i se subordonează suprarenalele, coordonând sinteza adrenalinei şi noradrenalinei. În corp i se mai subordonează toate părţile tari, coloana, oasele, cartilajele, dinţii, unghiile, ambele picioare. Coordonează toată partea inferioară a corpului: anusul, rectul, intestinele, prostata; de asemenea coordonează sângele şi formarea celulelor. Pe corpul fizic, precum şi în aură are de obicei culoarea roşie ca focul.

A doua cakra – Swadhistana Cakra (Varuna Granthi), "cakra ombilicală" este situată la cca 2 cun (unitate tradiţională de măsură chineză pentru lungime, fiind egală cu lăţimea degetului mare de la mâna dreaptă, cca 2,5 cm) sub ombilic. Caracteristici: energia instinctelor, energia subtilă a apei, energiile magnetice lunare, mimetism, conformism, integrare socială, senzualitate. Coordonează gustul şi organele de reproducere, precum şi sinteza hormonilor respectivi (oestrogene şi testosteronul). În corp i se subordonează organele de reproducere, rinichii, vezica, toate fluidele ca sângele, limfa, sucurile digestive, sperma etc. Apare în culoare portocalie.

A treia cakra – Manipura Cakra (Agni Granthi), "cakra plexului solar" este situată pe locul omonim de pe corp. Caracteristici: ambiţie, voinţă, dinamism, violenţă, energia subtilă a focului, energia Soarelui, expansivitate. Coordonează văzul şi pancreasul, respectiv biosinteza insulinei. În corp i se subordonează spatele inferior, cavitatea abdominală, sistemul digestiv, stomacul, pancreasul, splina, sistemul neuro vegetativ. Apare în culoarea galben până la auriu.

A patra cakra – Anahata Cakra (Vayu Granthi), "cakra inimii" se află localizată în centrul pieptului, pe orizontala inimii. Coordonează pipăitul şi timusul (hormonul timian). În corp i se subordonează spatele superior, inima, cavitatea toracică, plămânii inferiori, sistemul circulator, pielea, mâinile. Apare colorată în verde cu un punct roz în centru.

Cakra a cincea - Vişuddha Cakra (Vyoma Granthi), "cakra bazei gâtului", localizată pe locul omonim. Caracteristici: intuiţie intelectuală, inteligenţa pură, energia subtilă a eterului (Akaşa - în hindusă), transcenderea aspectelor temporare, trăiri sublime de natură spirituală. I se coordonează auzul şi tiroida împreună cu paratiroida, stimulează biosinteza hormonului tiroxina. În corp i se subordonează plămânii, bronhiile, esofagul, aparatul de vorbire (şi vocea), gâtlejul, ceafa, maxilarele. Apare în culoare azurie.

Fiecare din cakrele II-V are câte o corespondentă dorsală situată pe orizontala cakrei ventrale.

A şasea cakră - Ajna Cakra (Ahant Granthi), "al treilea ochi", "ochiul lui Şiva" se află proiectată pe frunte la 1 cun (vezi la cakra II) deasupra ochilor, între sprâncene. Caracteristici: putere mentală deosebită, centru de comandă mentală, clarviziune, telepatie. Coordonează toate simţurile, iar în sistemul endocrin hipofiza, respectiv sinteza vasopresinei şi pituitrinei. Apare în culoare albastru închis până la indigo. Câteodată este punctată cu steluţe aurii. Cakra dorsală este proiectată puţin sub orizontală, la

partea superioară a gâtului, imediat sub adâncitura de la baza dorsală a craniului.

A șaptea cakra – Sahasrara Cakra (Mahat Granthi), "cakra coroanei" este situată in maleola din creștetul capului, la punctul cunoscut ca "moalele capului". Caracteristici: starea de înțelepciune, realizare spirituală supremă, extaz, consonanță cu ABSOLUTUL, revelarea DIVINULUI în ființă. Lucrează împreună cu epifiza – glanda pineală – coordonând sinteza serotoninei. I se subordonează creierul mare și calota craniană. Poate apărea violetă, dar de cele mai multe ori are culoarea albă sau aurie.

Mentalul controlează practic toate procesele energetice ale organismului, deci și activitatea cakrelor care nu sunt altceva decât puncte de metabolizare a energiilor subtile.

Pentru a activa cakrele, intră în Alfa, spune-ți propozițiile de protecție de la capitolul anterior, după care proiectează-te pe ecranul mental. Cu timpul vei observa că nu mai este nevoie să te proiectezi pe ecran. Pur și simplu "Eul" tău părăsește corpul fizic, se întoarce spre el și *stă cu fața spre tine*.

Acum, deschide-ți palma mâinii stângi (natural, nu mai vorbim de corpul fizic, ci de Eu) spre El, iar palma mâinii drepte spre cakra a VII-a. Nu este nevoie să îți poziționezi mâna dreaptă deasupra creștetului capului, ci o poți situa și paralel cu corpul, energia emisă, odată ajunsă în dreptul cakrei VII, va coti spre ea.

Spune: "Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie pentru a activa cakrele și aura mea" (dacă activezi pe altcineva, numește-o). În acest moment vei vizualiza un fascicol de Lumină albă coborând în cakra palmei stângi, iar din cea dreaptă tot una albă pătrunzând în cakra a VII-a. Începe să spui Rugăciunea Domnească: "**Tatăl nostru Care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău**" (Mt: VI;9). Coboară mâna dreaptă la cea de a VI-a cakră și continuă spunând "**Vie împărăția Ta**" (idem, 10). Vei observa schimbarea culorii fascicolului emergent din alb strălucitor în albastru-violet, cu steluțe aurii. Continuă cu mâna dreaptă în dreptul cakrei V: "**Facă-se voia Ta, precum în cer și pe pământ**". (idem, 10), când raza emergentă devine albastră-azurie. La cakra inimii spune "**Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi;**" (idem, 11), trimițând un fascicol verde-smarald, după care la cakra plexului solar (III) spune "**Și ne iartă nouă greșalele noastre precum și noi iertăm greșiților noștri,**" (idem, 12), când din palma mâinii drepte va emerge un fascicol de lumină aurie. Coboară acum la cakra II și spune: "**Și nu ne duce pe noi în ispită,**" (idem, 13), trimițând un fascicol de lumină portocalie, pentru a încheia apoi la prima cakră, cu palma tot paralel cu linia mediană a corpului: "**ci ne izbăvește de cel rău**" (idem, 13), când fascicolul emis va fi de culoare roșie ca focul, iar în momentul în care va ajunge în dreptul deschiderii cakrei, traiectoria ei va coti în sus, pentru a pătrunde exact în deschiderea ei.

În final, îndreaptă-ți palma cu degetele unite spre treimea din stânga a părții ventrale a corpului și făcând o baleiere de sus în jos, în timp ce din vârfurile degetelor trimiți un fascicol lat de lumină albă, spunând "**Că a Ta este împărăția**" (idem, 13), continuă în sus (cu palma tot înspre pământ) pe linia mediană ventrală a corpului, spunând: "**și puterea**" (idem, 13), coboară pe treimea din dreapta spunând "**și slava**". Treci pe partea dorsală a corpului și baleiază de sus în jos cu palma așa cum ți-am spus la alineatul anterior, jumătatea din stânga a corpului, spunând: "**în veci.**" (idem,13) și termină cu jumătatea dorsală din dreapta, de jos în sus, spunând încheierea rugăciunii: "**Amin!**" (idem, 13).

În urma acestei întăriri, cakrele își intensifică viteza de rotație ("se deschid"), iar aura devine albă strălucitoare.

Dacă trebuie să întărești un anumit corp energetic, lucrează cu culorile corespunzătoare. De exemplu, la corpul eteric lucrează cu albastru-cenușiu, la cel mental cu galben-auriu. Pentru faza în care te găsești acum, însă, este mai mult decât suficient să poți activa aura și cakrele în general. Restul de pași vor veni de la sine pe măsură ce ți se acumulează rezultatele practice.

În timpul acestei energizări poți aplica oricare dintre metodele de activare alternativă a cakrelor prezentate în tabelul I, ca metodă suplimentară. Rezultatele (eminamente benefice) le poți constata de la prima ședință!

Metoda o poți aplica ori de câte ori constați o slăbiciune în organism sau în psihic, ori de câte ori dorești. Ea va antrena schimbări impresionante atât în stabilirea ta afectivă, cât și în cea fizică. Cu timpul, vei putea încerca și ajutorarea altora, de aproape sau de la distanță (ți-am spus, în Alfa nu există distanțe!). Rezultatele nu vor întârzia să apară. În general, majoritatea simt un val de căldură benefică ce le inundă corpul, o stare inexplicabilă de bine.

Nu mă întreba ce se întâmplă! Una din legile fundamentale în psionică (termenul, cred, mai corect pentru parapsihologie) este: "**Nu căuta cu tot dinadinsul explicații, ele vor veni când ești copt pentru a le înțelege**".

TABELUL METODELOR DE

Nr./Nume	Simţ	Elem. subord.	Subord. în corp	Subord. glande/ hormon	Culoare cromote-rapie
I Muladhara	Miros	Pământ	Toate părţile tari, coloana, oase, dinţi, unghii, ambele picioare. Anus, rect, intestine, prostata, sânge, formarea celulelor.	Suprarenale Adrenalina, Noradrenalina	Roşu-foc
II Swadhisthana	Gust	Apa	Organe de reproducere, rinichi, vezica, toate lichidele ca: sânge, limfa, sucuri digestive, sperma.	Sexuale Oestrogene, testosteron	Orange
III Manipura	Văz	Foc	Spatele inferior, cavitatea abdominala, sistemul digestiv, ficat, splina, pancreas, sistemul neurovegetativ.	Pancreas Insulina	Galben până la auriu
IV Anahata	Pipăit	Aer	Spatele superior, inima, cavitatea toracica, plămâni inferiori, sistemul circulator, piele, mâini.	Timus Hormon timian	Verde, roz
V Vişuddha	Auz	Eter (Akasa)	Plămâni, bronhii, esofag, aparat de vorbire (voce), gâtlej, ceafa, maxilare.	Tiroida, paratiroida Tiroxina	Azuriu
VI Ajna	Toate simţurile		Creier mic, urechi, sistem nervos central, frunte faţa	Hipofiza Vasopresina, Pituitrina	Indigo
VII Sahasrara			Creierul mare, calota craniană	Epifiza Serotonina	Violet, alb, aur

(*) Uleiuri eterice cu efect general puternic [illegible] (100%); menta (90%); muşeţel (75%); lavandă (75%); maiorana (75%), pin (75%);

ACTIVAREA CHAKRELOR

Fonoterapie				Melo-terapie	Aromo-terapie (*)	Cristalo-terapie	Naturo-terapie
vocală	notă	acord	silabă				
"u"	Do	Do-maj	LAM	Muzica ritmata	Cedru Cuişoare	Agat jaspis, granat, coral roşu, rubin	Rasaritul sau apusul soarelui pamânt reavăn
"o" (închis)	Re	Re-maj	VAM	Muzica fluenta, (muzica populară germana, muzica uşoara)	Ylang-ylang	Karneol	Lumina cerului portocaliu de dimineaţă, apa limpede
"o" (deschis)	Mi	Mi-maj	RAM	Ritmuri înfocate, muzica orchestrala	Lavanda, rozmarin bergamote	Ochi de tigru, chihlimbar, topaz nobil (auriu), citrina	Lumina soarelui de prânz, câmp de rapiţă înflorit, cereale coapte, floarea soarelui
"a"	Fa	Fa-maj	YAM	Muzica clasică, muzica sacra	Trandafiri	Smaragd, jade(verde), cuarţ trandafiriu, turmalin (idem)	Natura virgina, pajişte înflorita, cer trandafiriu
"e"	Sol	Sol-maj	HAM	Muzica cu tonuri înalte, dansuri sacre şi meditative	Salvie, eucalipt	Acvamarin, turcoise, calcedonie	Cer albastru reflectat într-o apă, valuri la mare
"i"	La	La-maj	KSHAM	Muzica clasica, sunete cosmice	Menta, iasomie	Lapislazuli, safir indigo, sodalita	Cer de noapte
"m"	Si	Si-maj	AOM	Linişte	Olibanum lotus	Ametist, cuarţ	Pisc de munte înzăpezit

molid (90%); santal (90%); arnica (80%); salvia (80%); trandafir (75-80%);

9. CEL DE-AL ŞASELEA SIMŢ. DIAGNOSTICAREA

Exista cel de-al şaselea simţ? Azi, orice om cât de că informat va da un răspuns afirmativ. Este un fapt demonstrat c primim neîncetat informaţii din exterior, în afara celor obţinuk direct prin cele cinci organe de simţ. Informaţiile acestea pot ve din prezent, din trecut, din viitor, de aproape, sau de la distanţe d neînchipuit (în Beta); ele formează "capacitatea de percepţi extrasenzorială (ESP)", care funcţionează prin "al şaselea simţ" fără a fi limitat nici de timp şi nici de spaţiu.

Poate ţi-au căzut în mână rapoarte privind experienţele lu J.B.Rhine, care îşi punea studenţii să extragă cărţi de joc dintr-u pachet, încercând să ghicească în prealabil ce carte va ieşi. A efectuat experienţele acestea la Universitatea din Duke (SUA. lucrând în asemenea condiţii încât să excludă întâmplarea. No însă, în Autocontrol, nu avem simple percepţii, ci ne proiectăm atenţia asupra punctului respectiv în continuumul spaţiu-timp exact **acolo unde se găseşte informaţia dorită**. Percepţia este reproducere într-un sens prea pasiv, prea limitativ a ceea ce facem prin Autocontrol. Tocmai de aceea, poate ar fi mai corect în loc de

ESP să se folosească în acest caz termenul de **proiectare efectivă a simţului (PES)**.

Pentru a învăţa în cadrul Autocontrolului PES, nu ai nevoie de cărţi de joc. Acestea ai folosi eventual doar pentru a-ţi testa capacităţile native de medium. Noi însă, cunoscând asta, vom pune înaintea ta un ţel mult mai mare: să înveţi să te porţi ca medium în viaţa de toate zilele, într-un mod atât de excitant încât să simţi mult mai din plin "înălţimile" spiritualităţii, iar viaţa să ţi se schimbe complet. Pentru aceasta ai nevoie de o pregătire destul de serioasă, atât teoretică, cât şi practică, dar efortul îţi va fi răsplătit din plin.

Nu dispera! Până acum mai mult de o jumătate de milion de oameni au învăţat asta; de ce ai fi tocmai tu cel care să nu poată? Însuşindu-ţi toate tehnicile prezentate până aici, ai şi parcurs deja o bună parte din drumul spre PES. Poţi deja intra în zonele cele mai profunde ale spiritului, rămâi acolo în mod conştient cât doreşti, poţi să faci să-ţi apară în faţă obiecte şi evenimente tangibile cu oricare din cele cinci simţuri.

La cursurile "intensive" de Autocontrol, studenţii pot deja în cea de-a doua zi să acţioneze psihic, iar în cea de a treia zi se pot extracorporaliza, adică să îşi proiecteze Eu-l în afara corpului propriu. Ţie, fiind la un curs "prin corespondenţă", îţi va lua ceva mai mult timp. Dar, iată că a venit vremea şi pentru aceasta!

Pentru activarea imaginaţiei creative, vei începe cu un exerciţiu simplu. Intră într-o stare de meditaţie cât mai adâncă şi închipuie-te în faţa uşii casei sau apartamentului tău. Înainte de a trece de uşă, observă atent totul. Intră şi opreşte-te în sufragerie, cu faţa spre peretele sudic. Vizualizează camera seara cu toate luminile aprinse, apoi ziua în plin soare. Încearcă să vizualizezi totul, în cele mai mici detalii. După asta atinge peretele cu mâna, iar apoi pătrunde în el! Probabil ţi se va părea ceva de ordinul fantasticului. Gândeşti în Beta! Este ceva perfect posibil în Alfa pentru unul ca tine, care a trecut de etapa exersării intensive a imaginaţiei creative.

În perete vei întâlni un mediu în care încă nu "ai umblat". Observă acest mediu nou pentru tine, vizualizează tot ce te înconjoară: luminile, mirosul, temperatura, culoarea, duritatea materialului (ciocăneşte dinspre interior peretele). Acum ieşi din nou în cameră şi situează-te cu faţa la peretele în care tocmai ai fost "la o pensulă" şi vopseşte-l în negru, de sus până jos, în roşu, în verde, albastru, violet, apoi din nou în culoarea iniţială. A fost

dificil? Ridică un scaun (în Alfa constaţi că este fără greutate) şi examinează-l în faţa peretelui în timp ce îl "zugrăveşti" din nou în toate culorile. Fă acelaşi lucru cu un fruct colorat: pepene verde, galben, lămâie, portocală, etc.

La terminarea acestei etape ai făcut un pas important spre aşezarea părţii logice a creierului (îţi mai aminteşti, e vorba de emisfera stângă, cea care este întotdeauna cu "NU se poate" în braţe) pe scaunul din spate, iar a emisferei care coordonează imaginaţia, intuiţia creativă (emisfera dreaptă), pe scaunul din faţa volanului. Emisfera stângă (la stângaci, nu uita totul este invers!) îţi va spune în timpul exerciţiului de mai sus: "Nu-mi afirma că eşti în interiorul unui perete, ori într-un alt loc vrăjit! Ştii doar foarte bine că şezi în continuare în fotoliu!"

Emisfera dreaptă, datorită antrenamentului repetat, poate ignora asta. Pe măsură ce ne dezvoltăm forţele de închipuire, în aceeaşi măsură ne cresc şi forţele psihice. Ele sunt menţinute în viaţă de creierul imaginaţiei creative (emisfera dreaptă).

În următoarea etapă, în mod similar cu studenţii de la cursul "superintensiv, de zi", te vei proiecta în diferite corpuri anorganice: cuburi şi cilindri din cele mai diferite metale, cristale de sare de bucătărie sau cuarţ etc., unde vei proceda exact ca şi în cazul peretelui: analizezi culorile, mirosul, temperatura, duritatea. De data asta însă schimbă obiectele de studiu cu o frecvenţă cât mai mare pentru ca emisfera stângă să nu aibă timp să înceapă iarăşi cu "Nu se poate". Intră în detalii. Vizualizează structura intimă a obiectului studiat, structura sa cristalină, atomii, fluxurile de electroni, de energie, etc. Nu-i aşa că nu este deloc greu?

Mergând de la simplu la complex, în ordinea logică a treptelor vieţii (probabil ai citit deja de ea: cristal-plantă-animal-om-Spirite şi Fiinţe Superioare), acum te vei proiecta într-o fiinţă vie de pe treapta următoare, un pom fructifer. Analizează-l în toate cele patru anotimpuri, schimbă-i între timp culoarea fundalului. Proiectează-te apoi în frunzele, fructele şi florile sale, simte, vizualizează-i fluxurile de substanţe nutritive, de substanţe de excreţie, de energii. Vezi acum (dar cu alţi ochi) ce este cu acea aură mov-violet pală ce ai văzut-o cu ochii corpului fizic. Este ceva superb, ceva ce încă nu ai întâlnit! Te cred. Şi eu am simţit la fel la primele experienţe de acest gen.

Acum vei face un alt salt mare, enorm: te vei proiecta în corpul unui animal. Nu-mi spune că nu iubeşti animalele că nu te mai cred. Poate la primele pagini când ne-am întâlnit te-aş fi

crezut, dar acum, după curățenia mentală generală să mai afirmi că nu-ți iubești frații mai mici — animalele? Este imposibil. Deci, dacă ai un câine, o pisică, orice animal în casă, proiectează-te în corpul său. De obicei, cursanții ajunși la acest stadiu, s-au învârtit în atâtea medii imposibile de realizat în Beta, încât nici nu se mai întreabă "va merge?", ci intră direct, considerând-o ca ceva absolut normal (cum de altfel și este, dar în Alfa). Ai în față ecranul mental, proiectează animalul pe acesta, variindu-i culorile fundalului și examinează-l pe îndelete din exterior, apoi proiectează-te în interiorul lui. Pășește cu siguranță, nu-l doare absolut de loc. Nu mai ești material. Ești Energie-Gând, care poate traversa spațiul și timpul cum dorești! Intră în calota craniană, în creierul său! Examinează pentru câteva minute tot ce vezi în jurul tău; ieși și examinează acum animalul din exterior. Mai afirmi că este ceva dificil? Vezi ce simplu a fost? În momentul în care creierul tău a comandat "Acum intru în el", ai și fost acolo. Ai observat ceva? În Alfa nu pășești, ci parcă plutești, dar cu viteze de neimaginat. În momentul în care vrei să fii undeva, în același moment ești deja acolo! Acum concentrează-te asupra zonei toracice, apoi intră înăuntru. Examinează-i tot ce întâlnești acolo: coloana, coastele, plămânii, bronhiile, inima. Coboară ceva mai jos, spre abdomen. Vezi ce înghesuială este pe acolo? Fă un tur de orizont în tihnă. Nu știi anatomia animalelor? Prezintă ce ai vizualizat unui medic veterinar (atenție, să fie o persoană cu deschideri largi, altfel nu detalia sursa informațiilor tale). Vei rămâne surprins cât de aproape ai fost de realitate. Mai poți afirma că este fantezie pură? Că nu ai fost într-adevăr în el? Nu

Înainte de a continua cu cea mai excitantă aventură din viața ta, vizualizarea interioară a corpului uman, mai ai nevoie de o mică pregătire.

Deoarece nu vizualizezi interiorul corpului uman, animal, etc. de dragul artei, ci cu scopul ca în cazul în care constați ceva anormal să poți ajuta organismul respectiv, ai nevoie să intri pentru început într-o meditație cât mai profundă, poate chiar până la Teta, unde să-ți creezi un **laborator mental**. Construcția, culoarea, forma, dotările interioare și le stabilești după bunul tău plac. "Sculele" însă sunt esențiale, deoarece cu ele vei lucra în ajutorarea altora. Asta pentru început. La etape avansate vei putea renunța la acest laborator, deoarece în urma mantrei: **Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot**

[illegible] nevoie pentru un caz **ce trebuie** [illegible] indiferent de ce ai nevoie [illegible] în acel moment îl şi ai în "mână" [illegible]

[illegible] că după [illegible] dotează-ţi [illegible] ţi-a intrat în reflex la fiecare activare a [illegible] să îţi accentuez din laboratorul. Pentru a înţelege acest pas trebuie să îţi accentuez din [illegible] cât de departe se găseşte simţul nostru psihic de limbaj şi [illegible] simbolistică [illegible] laboratorul cu "sculele" şi "uneltele" necesare care să te ajute în vindecarea psihică a corpului fizic. Majoritatea lor sunt scule şi utilaje pe care în mod normal nu ai cum să le vezi în viaţa "Beta". Îţi dau câteva exemple, deoarece în funcţie de necesităţi ţi le vei "confecţiona" singur: o sită foarte fină pentru "filtrarea" impurităţilor pe care le vei vedea în sânge, o perie moale, dotată cu o pompiţă de aspirare pentru îndepărtarea depunerilor de praf alb (calcar) din încheieturile înţepenite şi/sau dureroase, o picurătoare cu ulei special pentru încheieturi şi una cu ulei pentru coloana vertebrală; picături şi soluţii pentru dizolvarea depunerilor din interiorul arterelor, a nodulilor, chisturilor etc, unguente pentru acoperirea pe perioada vindecării ulcerelor; soluţii şi spray-uri "virofuge" şi "virocide", adică sub acţiunea cărora viruşii "o iau din loc", ori sunt distruşi, de exemplu în stări gripale. Să nu începi iarăşi cu "Aşa ceva e imposibil", că te trimit la prima zi, repetent. Cred că ai învăţat suficient până azi ca să poţi înţelege că aceste "jucării" îţi sunt esenţiale pentru vizualizare, de care se leagă direct fluxul de câmp PSI ce îl trimiţi spre persoana în cauză, flux care îţi determină organismul (după recepţia "emisiei" tale) să înceapă activarea sistemului imunitar (de exemplu în cazul spray-urilor de mai sus)! Cu timpul, te vei convinge şi tu, la fel ca mulţi alţii, că munca efectuată pe aceste nivele profunde ale subconştientului are un efect puternic şi asupra lumii reale, fizice.

În timpul lucrului cu aceste "jucării" s-ar putea să ajungi în impas, să nu ştii ce e mai bine de făcut, să nu fii sigur care e procedura optimă. În aceste clipe dificile s-ar putea să ai nevoie de un sfat, de o voce "interioară caldă, calmă, şoptită". Cred că deja te-ai convins că această "voce" nici nu este şoptită, ci una normală, cea a Sfetnicului, a Călăuzilor Spirituali, a Îngerilor Păzitori, indiferent cum îi numeşti, tot aceiaşi sunt şi te ajută de câte ori le ceri sfatul!

Dacă încă nu i-ai [illegible], poţi chema în ajutor pe oricine, personalităţi "trecute" din lumea noastră, specialişti în domeniu,

etc. Cu toate ca foarte rar se intamplă sa te ajute chiar persoana dorita, niciodata nu vei fi dezamagit de sfaturile primite!

Acum intr-adevar te afli in fața celui mai mare pas din viața ta! Te voi ajuta sa te proiectezi intr-un corp uman VIU! acum nu mai poţi acţiona de unul singur, va trebui sa lucrezi de faţa cu ... ai nevoie de cel puţin inca o persoana.

Primul exercițiu este studiul interior a doi prieteni, doi cursanţi, etc. Studiu efectuat alternativ. Deci exercițiul va trebui să il efectuezi in prezenta cuiva, ajutat de cineva.

Acesta te va orienta psihic, iar tu vei fi operatorul (tot psihic), dupa care schimbaţi rolurile. Primul scrie pe o hartie numele unui cunoscut (nu obligatoriu cunoscut al amandurora), varsta, sexul, date mai importante legate de el (sau ea), precum si maladii sau suferinţe de care are cunoştinţă. Dacă poţi, ar fi ideal să ceri ajutorul unui medic, dar sa aiba vederi mai largi, deoarece ceea ce va urma prezinta riscul neîncrederii, deoarece frizează cel mai "elementar bun simt medical"! Intra in Alfa poate pentru ultima oara putin cam nesigur in privința a ce va urma.

Cand ai semnalizat ca ţi-ai activat zona, adica esti in Alfa, ai laboratorul in preajma, esti in el. Inţelepţii sunt prezenţi şi ei, indrumatorul iţi da primul caz: varsta, sexul, numele (nu este obligatoriu), localitatea unde se gaseste (in cazul altei ţări de obicei este suficienta ţara). Rolul tau este sa ajungi la aceasta persoana, sa intri in ea si sa stabilesti de ce sufera. Examinează-l din exterior, din interior, in caz de nevoie consulta-ţi Sfetnicii, sau chiar intreaba-ţi "pacientul". Îndrumatorul te va dirija in timpul examinarii sa ii spui tot ce gaseşti: "spune-mi şi atunci când ţi face impresia că doar ghiceşti!"

O astfel de sedinţă poate decurge cam aşa.

Îndrumător:

"Ai un barbat, Popescu Ion, 48 ani din Bucureşti! Il ai pe ecranul mental. Vizualizeaza-l. Priveşte-i corpul din exterior, din interior, baleiaza-l de sus in jos, de jos in sus, plimbă-te prin el. Lasă ca imaginatia sa aleaga trei din cele mai interesante locuri. Baleiază corpul in continuare. Spune-mi care sunt aceste locuri interesante care ţi-au sarit in ochi. Sa nu dai importanţă dacă ţi se pare ca e fantezie pura. Vorbeşte in continuare. Spune-mi tot ce simţi, ce vizualizezi.

Executant.

- Are umărul drept puțin mai căzut și mai în față. Restul este în regulă, exceptând glezna stângă ... Să ne uităm în coșul pieptului ... unul este cald ..., dreapta este parcă ceva mai rece ... mai răcoroasă și mai întunecată. Îi lipsește plămânul drept ... Să vedem acum glezna. Se pare că este în regulă ... are acolo o linie mai albă, subțire, pandă ... pe vreme umedă îl doare ... probabil e o fractură mai veche. Cred că asta este cam totul ... Așteaptă! Spiritul feminin îl întoarce și îmi arată zona din spatele urechii drepte. Văd o tăietură adâncă ... o operație mai veche la ureche, o tăietură destul de adâncă ... asta-i tot

Îndrumător.

- Perfect! Îi lipsește plămânul drept și are o operație în spatele urechii drepte. Despre glezna stângă, nu știu nimic, vom vedea (Atenție! Îndrumătorul să nu spună nici o dată "nu se poate", sau "inexact", etc., deoarece poate provoca ieșirea din Alfa și întreruperea experienței!). Acum continuă în plămânul lipsă și apoi în tăietura de la ureche. Descrie-mi ce simți ... Descrie-mi tot ce ai simțit pentru ca data viitoare aceasta să îți fie punctul de referință și de plecare

După un minut, revenind în Beta, vei zâmbi, dar vei și exclama: "A fost splendid! E curată nebunie!"

Într-adevăr, e o nebunie curată! Este împotriva a tot ceea ce reprezintă experiența și bunul simț în lumea "lucidă" în care trăim. Ți-am spus, dacă vrei un medic pe post de îndrumător, alege-l cu grijă și să-l previi că tot ceea ce va urma va friza cel mai elementar bun simț medical. După câteva cazuri rezolvate, se va convinge și el că "ceva este", iar apoi s-ar putea chiar să-ți ceară materialul cursului!

Unii fac câteva erori la primele cazuri, unora nu le reușește deloc primul caz, alții reușesc doar la al treilea, la al patrulea, dar încet-încet în cursul "de zi, intensiv", la sfârșitul celei de-a patra zi toți studenții au atâtea cazuri rezolvate la activ (de obicei 80-95% din maladiile și suferințele existente la subiecți) încât sunt [illegible] că nu mai e vorba de "simple coincidențe", că este exclusă [illegible] în fața o realitate mult mai serioasă.

Deja după prima încercare vei înțelege că aici nu e vorba de fantasmagorie. Ai început să crezi în ce vizualizezi. Astfel nu faci

altceva decât să îţi antrenezi talentul psihic. Legile care există aici sunt legi naturale. Psihicul nostru nu este limitat doar la creier, el se extinde mult dincolo, poate intra în legătură cu oricine şi orice, sfidând continuumul spaţiu-timp. Pentru ca să se poată însă extinde are nevoie de stimulul dorinţei, de credinţă, de strălucirea speranţei.

Un cursant capabil nu este încă plin de speranţă. Dacă este cult şi are o personalitate deschisă, ştie că există cel de-al şaselea simţ, dar viaţa l-a învăţat că nu lui îi este dat acest dar. Când în urma primelor realizări în diagnosticare înţelege că situaţia nu este tocmai aşa, speranţa îl saltă pe culmi nebănuite şi deja prin aceasta avansează cu paşi mari pe drumul cel bun. După câteva ore, având 8-9 cazuri rezolvate, se poate considera absolvent al cursului de iniţiere în Autocontrol.

Mulţi tind să creadă într-o formă de telepatie. La început şi eu credeam aşa. Pentru a elimina suspiciunea, am modificat protocolul experienţelor. Cazurile ce le primeam de la medicul cu care făcusem primele experimente, le rezolvam direct în faţa sa. Pentru a elimina suspiciunea telepatiei, i-am cerut să-mi dea cazurile sub forma unei liste cuprinzând vârsta, sexul şi localitatea unde se află cazul, codificând cazurile cu câte un număr, reţinând pe o a doua listă decodificările, adică perechile număr-nume. În continuare, diagnosticarea o rezolvam cândva, într-o zi sau în mai multe, până la următoarea sa gardă. De data asta, rezultatele fiind aceleaşi (peste 85% din simptome), a trebuit să elimin suspiciunea.

Încă nu ştiu care este calea subtilă pe care primim aceste informaţii, dar unda purtătoare a ei parcurge orice distanţă şi trece prin orice mediu. Am avut cazuri şi de peste ocean şi din camera vecină, sau chiar de lângă mine. Timpul de parcurgere a distanţei ce ne separă este instantaneu. Aceasta mi-a amintit de experienţa de telepatie cu una din capsulele NASA care a transmis [illegible] poziţie de pe cealaltă parte a Lunii, când toate legăturile convenţionale (radio, video) erau întrerupte, iar timpul în care semnalul a ajuns pe Pământ a fost mai scurt decât pentru unda radio. Viteze hiperluminice? Tind să cred. O altă experienţă de telepatie a fost efectuată dintr-un submarin [illegible] fundul oceanului, unde de asemenea legăturile radio erau întrerupte, [illegible] celelalte legături au cedat. Telepatia? [illegible] răspunsul corect.

Energia psihică radiată de oameni are maximul in cazurile in care viaţa este in pericol. De aceea este atât de des simţită de o mamă situaţia limită a copilului său in urma unui accident sau comă.

Acesta este şi motivul pentru care cursanţii de Autocontrol "la ei" incep diagnosticarea cu cazurile maladive foarte grave. Dacă îşi exersează in mod conştient această capacitate, treptat ajung la performanţa de a recepţiona semnale tot mai slabe, iar într-o zi ajung în situaţia de a putea intra (dacă doresc) in legătură cu oricine, independent de faptul că persoana in cauză este bolnavă sau sănătoasă şi fără a ţine cont de distanţe. Deci poţi intra in legătură cu fiinţe gânditoare de Oriunde! Sensibilitatea ţi se dezvoltă odată cu experienţa. Perseverează!

9.1. Ghizii spirituali

Niciodată să nu te consideri singur. Întotdeauna există în preajma ta cel puţin încă două fiinţe gânditoare, chiar dacă în mod normal nu îi poţi vedea decât dacă ţi se materializează expres. Ei sunt Ghizii Spirituali, Maeştrii, Sfetnicii, Îngerii Păzitori etc. având cele mai diferite denumiri, dar reprezentând totdeauna aceleaşi Entităţi Superioare. De la Ei provin gândurile care ne avertizează asupra unei primejdii. Ei îţi şoptesc răspunsurile la întrebările (serioase) ce ţi le pui. Ei te ghidează când in viaţa ta apare o bifurcare şi nu ştii care este "drumul" corect. Ei te fac să intri într-o librărie, ori să te duci la raftul cu cărţi de acasă, să iei o carte, să o deschizi, iar pe pagina din faţa ta să găseşti informaţia căutată (şi pentru care eşti copt să o utilizezi).

Poţi comunica in mod conştient cu Ei. Le poţi pune întrebări (serioase) şi vei obţine întotdeauna răspunsuri ce reprezintă soluţia optimă. Cu cât apelezi mai des la Ei, cu atât vei avea rezultate mai bune în viaţa ta, în activitatea ta.

Modalităţi de a-i contacta sunt multe. Astfel, folosind Yi Jing — Cartea Schimbărilor — o Carte antică de filosofie chineză, poţi obţine una sau două Hexagrame (desene liniare formate din şase linii întregi sau întrerupte), a căror interpretare îţi va da răspunsul căutat. Punându-ţi întrebarea şi deschizând Noul Testament la un verset oarecare, obţii de asemenea răspunsul căutat.

Dar, fiind deja aşa de departe intrat în "teritoriul" Alfa, de ce să nu-i contactezi direct?

Aşează-te comod într-un fotoliu, lasă-ţi picioarele (dacă se poate goale) pe pământ (podea), pune-ţi mâinile in poală in modul cunoscut şi intră in Alfa. Încearcă să intri într-o zonă cât mai profundă, poate chiar Teta. Roagă-i să se materializeze în faţa ta. Mai mult ca sigur că din prima încercare îi vei avea in faţa ta. De obicei se materializează într-un bărbat (în dreapta, cum priveşti) şi o femeie (în stânga). Salută-i cu tot respectul. Ei sunt Ghizii tăi spirituali, Înţelepţii care te călăuzesc, Spiritele Superioare care întotdeauna sunt în preajma ta, chiar dacă nu îi poţi vedea.

Priveşte-l mai întâi pe El. Ce culoare are părul? Cam ce vârstă crezi că are? Cum este îmbrăcat? Are barbă, mustaţă, este bărbierit? Întreabă-L cum îl cheamă.

Priveşte acum femeia. Câţi ani crezi că are? Ce culoare are părul ei? Cum este îmbrăcată? Cum se numeşte?

Ascultă-I, au multe să-ţi spună. Stai liniştit şi ascultă Le mesajul. Dacă ai întrebări, dacă te afli in faţa unei dileme, nu pregeta să Le ceri sfatul. Îl vei obţine şi rezultatul va fi cel optim. Nu eşti obligat însă să le urmezi neapărat sfatul, dar nu ţi recomand, deoarece rezultatul va fi o catastrofă.

Când au terminat, când nu mai ai ce să îi întrebi, mulţumeşte Le pentru tot, revino în Beta, numărând în modul cunoscut, de la 1 la 5.

Dacă ai senzaţia că nu ai primit toate răspunsurile mai încearcă. Legătura ta cu ei se întăreşte de la o zi la alta. Pentru început pune întrebări simple, care să aibă răspunsuri de tipul "DA" şi "NU", apoi întrebările pot fi din ce în ce mai complexe. la fel ca şi răspunsurile aşteptate şi primite. Nu uita însă că Spiritele Superioare îţi dau întotdeauna ajutorul, dar numai la solicitarea ta. Ei dau sugestii, nu ordine. Dacă aplici sau nu în practică cele învăţate de la Ei, depinde numai şi numai de tine. Totuşi, dacă ţii cont de sugestiile lor, poţi fi sigur dinainte că rezolvarea problemei avute va fi optimă.

Am vorbit de Spirite Superioare, de Inteligenţă Superioară, de Ghizi Spirituali, Înţelepţi etc. Inteligenţa Superioară ar fi o trimitere la Dumnezeu? Nu. Restul, cele ce urmează, nu le pot demonstra decât prin crez, ele fiind rezultatul unor căutări şi comunicări.

Întregul Univers, atât cel cunoscut nouă, cât şi cele paralele, care încă ne scapă organelor de simţ, dar de a căror prezenţă sunt convins, le concep (translatate în lumea tridimensională în care trăim) sub o formă "centripetă", sub formă de "straturi sferice paralele" în jurul unui "Centru". Acest "centru" îl concep ca Dumnezeu, ca Forţă Unică şi Omniprezentă. Toate tehnicile (religioase - cu rugăciunea, sau nu - meditaţiile) nu fac decât să se mişte "centripet", pe "sfere", la "diametre" care diferă de la una la alta. Singurul rezultat este că astfel poţi intra în contact cu unele forme Inteligente intermediare între noi şi Dumnezeu, forme pe care le numim **Spirite Superioare, Înţelepţi** etc.

Aceste Spirite Superioare mi se par a fi identice cu **Îngerii păzitori** de care ne-a povestit de atâtea ori bunica. Cred şi sunt convins că menirea lor este să ne ajute în viaţa aceasta, să ne îndrume paşii pentru a ne îndeplini menirea cu care am venit pe Pământ în această viaţă. Menirea tuturor celor veniţi pe Pământ în decursul istoriei trecute şi viitoare este de a **învăţa** (în ambele sensuri ale cuvântului - unii pentru acumulare de cunoaştere, majoritatea, alţii pentru "predare", un fel de "monitori", veniţi din reîncarnări superioare). Această acumulare de cunoaştere, am putea-o numi şi acumulare de **energie informaţională**. Rolul Îngerilor Păzitori este tocmai de a ne îndruma în perioada aceasta de "şcoală". Li se poate cere sfatul ori de câte ori avem nevoie de el, pot fi consultaţi privind dilema din faţă, iar de câte ori sunt consultaţi ne dau sfatul optim, indicându-ne calea ori acţiunea cea mai benefică pentru noi. Dar, cum ţi-am spus, sfatul Lor este doar un sfat şi nu un ordin. Depinde de tine dacă îl vei urma sau nu. Fii însă convins că dacă ţii cont de sfatul primit, vei avea succes de fiecare dată!

Într-o comunicare avută cu Ei, i-am întrebat cine sunt şi de unde au venit? Mi-au spus că vin dintr-o lume cu patru dimensiuni (dar nu timpul este cea de-a patra, ci tot o dimensiune geometrică, cel de al patrulea ax situându-se la originea celor trei cunoscute nouă). În acea lume se pare că timpul curge după complet alte "norme", asta deoarece toată durata vieţii noastre reprezintă pentru ei doar o fracţiune din timpul lor, din viaţa lor. Tocmai de

aceea pot să fie permanent lângă noi. La rândul lor au ghizi spirituali veniţi dintr-un spaţiu superior, pentadimensional ş.a.m.d. La întrebarea "Şi Dumnezeu?", răspunsul pe care mi l-au dat a fost: "Lumea N dimensională".

Cei doi ghizi, după cum ţi-am spus, se obiectivează de obicei într-un bărbat şi o femeie. Dacă-i rogi, vor spune împreună cu tine Rugăciunea Domnească, dar Crezul îl va spune Entitatea masculină, cea feminină în acest moment dematerializându-se. La întrebarea ce I-am pus-o atunci Lui: "Deci ea este malefică?", am primit răspunsul: "Nu, este negativă". Continuând cu întrebarea: "Deci, să înţeleg că a plecat de lângă noi de acum înainte?" am primit răspunsul "Nu. Ea rămâne în continuare în preajma ta pentru **menţinerea echilibrului**" (subl.n.) Şi într-adevăr chiar aşa este. Totul în lume este un joc al contrariilor, figurat, superb în simplitatea sa, de emblema Tai Qi, acel cerc tăiat în două de o linie în formă de S, o jumătate fiind înnegrită, iar cealaltă albă, având un punct alb în mijlocul zonei negre cea mai mare şi unul negru în mijlocul zonei albe cea mai mare.

De obicei, vei observa, cel care participă la discuţii, cel care răspunde la întrebări este El. Poate, Ea este cea care îţi pune în faţă încercările, care te învaţă să le doborî. Poate.

Am amintit pe la începutul acestui subcapitol, de Inteligenţa Superioară şi am întrebat dacă Ea ar fi Dumnezeu. Nu.

Din nenumăratele niveluri ale inteligenţei noi putem vedea doar o infimă parte din zona cuprinsă între obiectele neînsufleţite până la Inteligenţa Superioară, chiar până la Dumnezeu. Prin Autocontrol ţi-am prezentat un canal prin care poţi intra în contact de comunicaţii directe începând cu obiectele neînsufleţite şi până la Spiritele Superioare, canal testat şi verificat de nenumărate ori prin experienţe şi repetiţii efectuate în condiţii riguroase. Oricine a studiat deja Autocontrolul, sau tehnici similare, le poate încerca, obţinând aceleaşi rezultate.

Dar capacitatea noastră de comunicare (dezvoltată astfel) nu se întinde decât până la Inteligenţa Superioară. Până la Dumnezeu nu avem calea deschisă şi nici n-o putem deschide noi. Asta doar El o poate face.

Revenind la menirea noastră. La întrebarea pusă Sfintei Evanghelii "Care este rolul nostru aici şi acum", am primit o trimitere la Isaia, iar în cartea proorocului am găsit: "Învăţaţi să faceţi binele, căutaţi dreptatea, ajutaţi pe cel apăsat, faceţi dreptate orfanului, apăraţi văduva!" (Isaia,1,17)

Dar, în afară de asta, noi am venit pe Pământ, după cum ţi-am spus deja, pentru a învăţa, pentru a acumula cunoaştere, energie informaţională (să mă scuze fizicienii, dar alt termen nu pot să găsesc). Sarcina noastră principală deci este de a învăţa (ca este cerută nu numai de creştinism, ci şi de alte religii). Mă vei întreba: "Dar oamenii sunt atât de diferiţi, vor putea acumula toţi aceeaşi cantitate de cunoaştere?" Cred că nu. Cred că tocmai asta este rolul revenirilor pe Pământ, al reîncarnărilor (concept scos din Sfânta Scriptură pe vremea Sfinţilor împăraţi Constantin şi Elena, dar sper să fie reintrodus într-un viitor apropiat deoarece s-au acumulat prea mulţi [illegible] care-l sprijină). După fiecare revenire de pe Pământ în Lumea Spirituală, cantitatea de cunoaştere acumulată, de energie, ni se depune undeva spre folosul nostru şi al întregului Univers (ceva cam cum este o depunere într-o bancă unde banii depuşi de tine sunt ai tăi, [illegible], dar între timp îi folosește banca contribuind la suma totală ce o calculează). Cred că în momentul în care cineva a acumulat suficientă cunoaştere poate face pasul următor, spre o Lume Superioară, (poate) paralelă cu a noastră, (poate) cu o dimensiune în plus. În acest caz însă, trebuie să admitem că, mergând din aproape în aproape lumea N-dimensională, lumea cu infinit de multe dimensiuni îl reprezintă pe Dumnezeu. Afirmaţia pare a fi susţinută şi de imaginea holistică a divinităţii, de acea afirmaţie că Dumnezeu este în noi şi noi suntem o parte din El. Venind mai jos, mai în lumea noastră, putem observa fără nici o dificultate că lumea tridimensională cuprinde lumea bidimensională, iar aceasta la rândul ei o cuprinde pe cea monodimensională. De exemplu, mişcarea unui punct (0- dimensional), duce la obţinerea unei linii (1 dimensiune), iar mişcarea liniei, duce la obţinerea unei suprafeţe. Mişcarea acesteia din urmă (2 dimensiuni), crează un corp (3 dimensiuni). Mă întreb, totuşi, nu există şi proces invers? Dincolo de lumea 0-dimensională nu există lumi cu -1 dimensiuni, -2 dimensiuni, -3 dimensiuni ş.a.m.d.?

Revenind, în această accepţiune, Spiritele Superioare pot fi entităţi gânditoare venite din Lumile Superioare, dar pot fi tot aşa de bine şi pământeni, aflaţi la reîncarnări superioare, deci care au acumulat multă cunoaştere şi se află în perioada de "odihnă" înainte de reîncarnarea următoare (poate ultima). În orice caz nu pot accepta că Entităţile Superioare de lângă cineva să fie fiinţe gânditoare care în trăirile anterioare să fi adunat mai puţină cunoaştere decât cel pe care îl coordonează, îl îndrumă.

10. AJUTORAREA ALTORA ÎN CAZ DE SUFERINȚE PATOLOGICE

Însuşi faptul că poţi descoperi de ce boli suferă oamenii pe care nici nu i-ai cunoscut, care organe emit semnale de suferinţă, este ceva minunat; dar nu acesta este ţelul ultim (cel puţin în etapa de pregătire în care te afli). Poţi îndrepta spre corpurile lor nu numai atenţia ta, ci şi energie în scopul însănătoşirii lor.

Nu ştim încă pe ce cale subtilă ne culegem informaţiile privind starea de suferinţă a organelor dintr-un corp aflat la orice distanţă. Nu ştim cine este purtătorul acestei informaţii. Probabil acelaşi câmp, pe care ne-am permis să-l numim câmp PSI. Nu te-ai gândit încă asupra faptului că, din moment ce ai o undă purtătoare ce îţi aduce informaţiile de care ai nevoie, indiferent de distanţă (şi de timp), oare pe aceeaşi cale nu poţi trimite şi energia de care are nevoie acel organ pentru a-şi putea remedia problema, suferinţa? În filosofia antică chineză, în acupunctură, dar nu numai acolo, deseori se aminteşte că maladia este în fond o blocare a scurgerii libere a energiei prin corp, ori o scurgere, respectiv acumulare, maladivă de energie, numită Qi, Prana etc. Trimiţând pe purtătoarea PSI un fascicol energetic spre organul în suferinţă, ori spre

cakra [illegible], ajuţi persoana respectivă în deblocarea circulaţiei energetice în propriul său corp, iar prin asta la autovindecarea sa. Deci, personal consider că noi nu vindecăm, ci ajutăm persoana respectivă să se vindece singură.

Întrebarea care s-ar ridica ar fi: cum să cuplezi între ele semnele tale şi această energie, astfel încât să realizezi ţelul spre care tinzi! La fel cum prin imaginaţie facem să apară pe ecran corpul cu maladiile sale, tot aşa putem face să apară şi în stare sănătoasă.

Aceasta este una din căile de ajutorare psihică şi chiar aşa de simplă şi este!

În majoritatea cazurilor când vrei să ajuţi pe cineva suferind nici nu prea ai nevoie de diagnosticare. Îi poţi trimite ajutorul necesar doar folosindu-ţi ecranul mental, pe care deja îl foloseşti în mod curent la rezolvarea a o serie de probleme. Mai mult, în fazele incipiente ale meditaţiei, ca "începător", chiar şi atunci deja poţi obţine rezultate remarcabile, cu toate că tu abia ai început să-ţi foloseşti intuiţia.

Metodele ce ţi le voi prezenta în cele ce urmează sunt pe cât de simple pe atât de eficace.

10.1 Ajutorarea persoanelor suferinde folosind imagini succesive

Una din cele mai simple, dar în acelaşi timp eficace metode de ajutorare a celor cu suferinţe patologice (dar nu numai) este utilizarea ecranului mental pe care glisezi trei imagini diferite. Iată ce ai de făcut:

a) Este mai bine la început, dar nu reprezintă o condiţie exclusivistă, să cunoşti dinainte bolnavul pe care vrei să îl ajuţi. Cunoştinţa poate fi fizică (îl cunoşti direct), sau psihica (mentala –

il vizualizezi). Te ajută de asemenea dacă ţi se spune în câteva cuvinte de ce suferă. Prin asta îţi scurtezi mult timpul necesar (tele)diagnosticării.

b) Intră pe nivelul tău, prin metoda cunoscută, spune-ţi mantrele de protecţie şi de ajutor pe care deja le-ai învăţat după care proiectează-l pe omul respectiv pe ecranul mental vizualizându-l cu suferinţele sale cu tot. În etapa următoare, proiectează pe partea stângă a ecranului o imagine a lui în care procesul de (auto) vindecare a început deja. În primele tale încercări de ajutorare de la distanţă atunci când încă nu ai suficientă practică, încearcă să afli cum arată individul.

c) Acum, proiectează tot în stânga ecranului imaginea lui perfect sănătoasă, plin de energie şi încredere în sine. Mişcă încet această imagine spre dreapta, astfel încât imaginea maladivă (iar apoi cea cu jumătate de vindecare) să iasă din ecran prin dreapta. Pe ecran îi rămâne doar imaginea sănătoasă. În această meditaţie, în Alfa, în afara vizualizării este deosebit de important ce îţi spui. Este decisiv în acest moment important să fii convins că imaginea fericită şi sănătoasă creată pe ecran este o realitate. Nu VA DEVENI, ci ACUM el ESTE aşa cum l-ai proiectat pe ecran. O explicaţie ar fi că pe nivelele Alfa şi Teta conştiinţa ta lucrează cu cauzele, pe când în Beta cu efectele.

Dacă în Alfa şi Teta îţi imaginezi cu cea mai mare convingere subiectul respectiv, atunci vei şi "cauza" efectele scontate. Ignoră factorul timp: atunci foloseşti "există" în loc de "va fi". Pe aceste nivele, totul are cu totul alt sens. Realizează imaginea cu rezultatul dorit ca şi cum ţi-ai atins deja scopul propus.

10.2 Activarea de la distanță direct a aurei, a cakrelor și a organelor în suferință

Aceasta este metoda ce o folosesc de preferință, la fel de simplă ca precedenta, iar rezultatele sunt de asemenea "spectaculoase"(privite cu ochii din Beta)

a) Intră în Alfa, vizualizează persoana respectivă, stabilește care organe emit semnale de suferință, după care consultă și Ghizii privind "terapia optimă" de care are nevoie din partea ta. Poți folosi și ansa radiestezică, pendulul, ori alte instrumente ajutătoare, dar și le poți proiecta și direct deasupra ecranului mental, unde să arunci câteodată o privire pentru a obține răspuns la o anumită întrebare. Stabilește-i deci care cakre, care organe (dacă este cazul) trebuie activate, de câte ori și la câte zile interval. Stabilește de asemenea folosind "ansa" pe care ți-ai instalat-o pe pupitrul de control de deasupra ecranului, din totalitatea ajutorului pe care îl poate primi persoana respectivă, cât la sută se datorează medicinii alopate (eventual detaliază pe specialități), altor tehnici alternative de vindecare (acupunctură, homeopatie, dietoterapie, sacroterapie etc.). Însumând valorile (procentuale) obținute, cu valoarea obținută la întrebarea "cât la sută din ajutorul total pot să i-l dau eu?", vei obține un procent maxim între 90 și [illegible] (restul este întotdeauna partea Lui).

b) În ziua energizării persoanei respective, stabilită pe baza graficului primit în etapa anterioară, intră cât mai profund în Alfa, spune-ți mantrele de protecție și ajutor, după care proiectează persoana respectivă pe ecran, sau și mai simplu, fă un salt în spațiu și deplasează-te lângă el. Mai spune

"Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie și unde trebuie acestui om", după care deschide-ți palma mâinii stângi spre El, iar cu dreapta energizează-i cakrele și aura după modelul cunoscut deja. În continuare, dacă ți s-a cerut, energizează-i în plus una sau mai multe cakre, unul sau mai multe organe. În această parte a energizării poți transmite între timp și comenzi mentale, cum ar fi: **"resorbție"**, **"eliminare"**, **"sfărâmare"**, **"activare"**, **"diminuarea activității"** etc., în funcție de ce este nevoie să facă organul respectiv, sau cakra respectivă. Nu-ți fie teamă de probleme cum sunt compatibilitatea energetică cu persoana respectivă, deoarece nu tu ci El este cel care îi trimite energia benefică, ori El este compatibil cu toată lumea. De curiozitate, măsoară procentul de compatibilitate, vei obține totdeauna valori peste 90-95%. De asemenea să nu te preocupe localizarea exactă a organului, sau cakrei energizate, de faptul că are exces sau lipsă de energie etc., El oricum le știe iar tu L-ai rugat să te ajute.

c) După ce ai terminat tot ce ai de făcut, spune "În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh. Amin", făcând semnul crucii peste persoana respectivă, după care, numărând de la 1 la 5, revino în Beta.

Între legile Universului se pare că există o "clauză" cosmică ce ne dă dreptul fiecăruia – independent de starea materială, ori dotarea psihică – să putem lua parte activă la formarea lucrurilor prin dorințele noastre, prin crezul nostru și prin speranțele noastre. Asta a spus-o, dar incomparabil mai frumos, Iisus, cu cca 2000 de ani în urmă: "Toate câte le cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați și primit și le veți avea" (Mc. XI,24) și "După credința voastră, fie vouă" (Mt. IX,29)

Când ai ajuns la formarea imaginii perfect sănătoase a omului, respectiv când pronunți asupra lui mantra Trinitară, sosește un moment, un moment deosebit de plăcut, când simți că ți-ai îndeplinit misiunea pentru acel moment, sau caz. Este un moment plăcut deoarece este pătruns de undele recepționate de la cel pe care tocmai l-ai ajutat.

La primele cazuri rezolvate, iarăși îți poate apărea în minte noțiunea de "o simplă coincidență", iar "și așa s-ar fi vindecat spontan, ori datorită medicinii". Cu timpul, crescând numărul de cazuri rezolvate, aceste gânduri vor dispărea. [illegible]

la medicina alopată. Îţi recomand ca să ceri întotdeauna cazurilor pe care le ajuţi să urmeze mai departe tratamentul alopat, să efectueze periodic analize etc. Trebuie să-ţi fie clar că o maladie odată instalată pe corpul fizic, trece mult mai repede dacă este atacată din două direcţii: prin medicaţia "clasică" şi prin energizări. Nu te aştepta la rezultate imediate. Aici nu e ca la stomatologie, unde pui cleştele şi gata, dar aminteşte-ţi de extracţia unui dinte putred care nu mai durea. După extracţie locul respectiv poate să doară zile întregi. Mi-am permis să numesc aceste dureri "dureri de vindecare", noţiune pe care am extins-o şi la unele mici acutizări de durere în primele săptămâni de energizări, mai ales în cazurile când acţionezi direct asupra a ceva (nodul, chist, tumoare etc.). Tot în primele perioade de energizări, în zilele respective persoana tratată poate avea senzaţia unor valuri de călduri, semn al recepţionării energiei trimise, ori chiar bulversare, mai ales la persoane cu deficit mare de energie, care subit se trezesc pe nivelul optim energetic. Ţii minte după o excursie, după ce ai mărşăluit zile întregi până la primul sat, cu rucsacul aproape gol, la reîncărcarea lui cu alimente o perioadă ţi se va părea deosebit de greu, apoi te obişnuieşti cu noua stare. Cam aşa se întâmplă şi la energizări.

Mulţi "bioenergoterapeuţi" (scuză-mă pentru termen, dar este cel consacrat, chiar dacă nu cel mai corect) acuză epuizare fizică, psihică şi/sau energetică după una sau mai multe şedinţe. Mulţi acuză chiar pierderi în greutate. Dacă analizezi în amănunt cauzele respective, vei constata că toate au un numitor comun: undeva s-a strecurat o greşeală.

Dintre greşeli, două sunt cele mai frecvente:

a) Mercantilizarea, adică pretinderea unor beneficii materiale (bani şi/sau [illegible]) de la pacienţi. Aceştia uită [illegible] recomandate de Iisus când şi-a trimis apostolii (nu că m-aş considera apostol, dar [illegible] ne-a trimis să-i ajutăm pe cei suferinzi): "Tămăduiţi pe cei neputincioşi, înviaţi pe cei morţi, curăţiţi pe cei leproşi, pe demoni scoateţi-i. În dar aţi luat, în dar să daţi" (Mt. X,8). Nici unul din [illegible] bioenergoterapeuţi, nu cred că ne-am plătit aceste capacităţi şi eventual le-am dezvoltat pe cele avute printr-un curs sau mai multe. Deci capacităţile le avem în dar, iar un dar nu poate fi vândut!

h) Lucrul cu ambele mâini. Ţi-am spus de cele două cakre din palme, cea din dreapta având poziţia normală pe "emisie", iar cea din stânga pe "recepţie". Lângă fiecare există câte "un mic întrerupător" prin care putem schimba sensul de lucru al lor. Întinzând ambele mâini spre cel pe care vrei să îl ajuţi, în cel mai bun caz nu faci altceva decât să îi dai cu dreapta energie benefică, iar cu stânga să primeşti de la el energia de suferinţă, malefică. Nu-i normal să te resimţi după o asemenea şedinţă? Dacă îţi treci cakra din stânga pe "emisie", atunci cu ambele îi trimiţi energie benefică, dar de unde? Din propria ta energie. Te epuizezi? Normal! Periodic trebuie să "te pui la priză", adică să te reîncarci! ... asta încă nu-i tot! În privinţa grupelor sanguine, ştii foarte bine că există patru grupe principale. În bioenergetică, cel puţin pe teritoriul României se pare că există 23 milioane de grupe! Adică vibrează pe o anumită frecvenţă. Încercând să îl energizezi astfel, rişti probleme de incompatibilitate, îl dai peste cap, faci mai mult rău decât binele ce l-ai fi vrut! În cazurile în care este nevoie de a se lucra cu amândouă mâinile, de exemplu la eliminarea unei dureri, deschide-ţi complet cakra VII, ca pe o diafragmă foto, pentru ca pe aici să poată El să-ţi trimită Lumina de care are nevoie cel pe care îl ajuţi. Atunci deja nu mai este nici o problemă, de exemplu în "împingerea" afară din organism a energiilor negative(cenuşii spre negru) ale durerii.

Mulţi cred că cel pe care îl ajuţi este mai bine să fie prezent pentru ca să poţi să îţi "pui mâinile" pe el. În cazul nostru, nefiind nici medici şi nici feţe bisericeşti, asta cam contravine legii şi se numeşte "**practică medicală ilegală**". Mai mult, din punctul de vedere al Legilor Superioare, gestul este inutil. Ajutorarea de la distanţă funcţionează perfect, indiferent dacă celălalt este alături de tine sau peste Ocean.

O mică şi ultimă observaţie la acest capitol. De obicei cursanţilor li se recomandă ţinerea cât de cât mai ascunsă a capacităţilor lor. Câteodată, nici măcar cel ajutat nu este nevoie să af... Ţii minte ce a spus Iisus leprosului după ce l-a tratat? "Vezi nu spune nimănui ... " (Mt.VIII.4)

Nu cred că e vorba de o diminuare a capacităţilor, chit că şi asta e posibil, dar eviţi cozi interminabile în faţa uşii tale, eviţi ... discuţii neprincipiale cu cei care nu ştiu altceva în afara materialismului dialectic şi ştiinţific"!

11. CUM SĂ-ŢI ORGANIZEZI UN GRUP DE AUTOCONTROL

Cele prezentate până acum le poţi face şi singur. În câteva luni poţi să ajungi la asemenea performanţe încât să fii capabil să diagnostichezi după cum ai văzut mai înainte. Pentru diagnosticare, aşa cum ţi-am indicat, ai nevoie de o a doua persoană, precum şi de condiţii pregătite corespunzător. Tocmai de aceea, poate, este mai bine ca să-ţi organizezi de la început un grup de studiu al Autocontrolului. Ai de făcut următoarele:

Formează un grup de cel puţin şase persoane serioase, de încredere, care doresc să înveţe împreună cu tine, în paralel exerciţiile. În primele 40-50 de zile, în cele incipiente de învăţare a "alfabetului", nu este nevoie să lucraţi împreună, ţineţi doar legătura, iar la terminare adunaţi-vă pentru studiile de caz. Pentru prima ocazie consacraţi cel puţin o zi întreagă! Fiecare să se pregătească şi să aducă cu sine cel puţin patru fişe cu cazuri maladive grave. Pe o parte a fişei treceţi (numele), sexul, vârsta, localizarea geografică a persoanei, iar pe verso descrieţi cu cât mai multe amănunte suferinţa (sau suferinţele). Cu cât aveţi mai multe detalii, cu atât vă ajutaţi mai mult colegii.

Pentru studiile de caz împărţiţi-vă câte doi. În cap. 9 veţi găsi un exemplu privind modul de desfăşurare a unei şedinţe de diagnosticare. Lucraţi similar. O atenţionare: îndrumătorul să nu folosească expresii de tipul "nu există", "nu are această suferinţă" etc., deoarece prezintă riscul reîntoarcerii celuilalt în Beta.

Toate acestea trebuie efectuate într-un mediu pregătit corespunzător:

a) Căutaţi-vă un loc liniştit, unde să nu fiţi deranjaţi.

b) Convingeţi-vă că toţi membrii grupului şi-au însuşit exerciţiile anterioare în ordinea dată şi le-au efectuat cu succes.

c) Clarificaţi de la început că nimeni nu vânează "aplauze".

Poate vor fi unii care vor obţine rezultate mai strălucite decât ceilalţi, asta doar la început. Nu înseamnă însă că ei sunt "cei mai buni", mai deosebiţi, ci doar că le-a reuşit mai repede experimentul. Pot exista unii care nu pot lucra psihic în mod corespunzător în primele 5-6 experimente, dar de multe ori, cei mai lenţi devin cele mai bune mediumuri.

d) Dacă cunoşti pe cineva care a absolvit un curs de Autocontrol, roagă-l să se alăture grupului vostru. Dacă el (ea) continuă antrenamentele, vă poate oferi un ajutor de neînchipuit. Dacă a întrerupt, reluând cursul, ori cu ajutorul acestui material, îşi poate reîmprospăta foarte repede cunoştinţele.

e) Când tu eşti acela care faci diagnoza, lasă ţi deoparte toate dubiile şi aruncă-te "cu capul înainte" în ce faci! Lasă-te condus de simţuri, de presentimente, de intuiţie şi, înainte de toate: "Nu încerca să dai explicaţii la ce găseşti!" Niciodată să nu spui: "Imposibil!" În marea majoritate a cazurilor, prima impresie, prima intuiţie este cea corectă. Nu te opri, vorbeşte fără întrerupere! Baleiază corpul fără oprire şi spune ce găseşti.

f) Dacă tu eşti îndrumătorul, nu influenţa executantul! Ai dori ca să reuşească cât mai bine, dar nu îl ajută dacă îi spui: "la ... vezi în spatele lui. Sigur nu este nimic acolo?" Nu îi spune

[illegible] ce privește" În etapele incipiente, erorile își au originea în faptul că mediumul (executantul) se poticnește de alte cazuri, în loc să le examineze pe ale sale. Eroarea este minoră și se poate elimina prin practică. Amintește-ți de "imaginile parazite" de pe ecranul mental, din primele ședințe de vizualizare! O expresie punitivă din partea îndrumătorului poate provoca trecerea experimentului într-un punct mort. Eventual, spune doar atâta "Se poate, dar eu nu știu nimic despre asta"

g) Ai răbdare! Dacă treaba asta le-a reușit altor sute de mii, îți va reuși și ție! Poate vei avansa ceva mai încet, mai ales dacă te-ai lipit unui grup necunoscut dinainte. Dar, de ce te-ai grăbi?

h) După ce toți rezolvă bine cazurile de diagnosticare, țineți legătura în continuare, întâlniți-vă periodic și rezolvați cazuri. Va merge din ce în ce mai bine, până când simți că poți face asta și singur. Cu cât devii mai sensibil, cu atât mai slabe vor fi semnalele ce le vei recepționa, chiar și pe cele din viața cotidiană (nu doar pe cele provenind de la oameni sau organe în stare de suferință).

i) Niciodată nu folosiți persoanele prezente pentru a fi cazurile luate în studiu! Este o diferență esențială din punct de vedere juridic între aceasta și examinarea de la distanță a cuiva. În primul caz se cheamă **diagnosticare** și este treaba exclusivă a cadrelor medicale. În cel de-al doilea caz este vorba de percepție psihică și nu contravine niciunei legi!

j) Dacă sesizezi ceva rău, nu te grăbi să aduci asta la cunoștința bolnavului! Asta este treaba medicului. Treaba ta este să îți dezvolți capacitățile psihice în așa măsură încât să-l poți ajuta pe aceeași cale (care în același timp este și legală!). Maladia o sesizezi pe cale psihică, ajută-l pe bolnav să scape de ea, pe aceeași cale!

12. ALTE TEHNICI DIN AUTOCONTROL

12.1. Rezolvarea unor probleme cotidiene

Sigur te vei intâlni cu probleme generale, cotidiene. Acum ai posibilitatea să te autoprogramezi pentru rezolvarea lor.

Pentru că te intâlneşti poate pentru prima dată cu termenul "programare", să ţi-l detaliez. Este vorba de acţiunea în care înainte de a adormi intri în Alfa şi comanzi subconştientului ca să te trezească noaptea la ora cea mai potrivită pentru programarea lui privind ce să facă dacă pe viitor va intâlni problema respectivă, după care adormi fără a mai reveni în Beta.

Noaptea, când te trezeşti, intră din nou în Alfa şi repetă mental problema (sau problemele) ce pot apărea. Pentru o rezolvare cu succes este important ca creierul să funcţioneze într-o dimensiune corespunzătoare. Pentru unele probleme este mai propice activitatea emisferei stângi, pentru altele, dreapta, ori conlucrarea amândurora. Astfel, îţi programezi ca la unirea celor trei degete de la oricare mână, creierul să înceapă să funcţioneze optim pentru

rezolvarea problemei apărute. Spune mental: "Dacă pe viitor mă întâlnesc cu o asemenea problemă, doar atât am de făcut să unesc cele trei degete de la oricare din mâini. În acest mod îmi voi cupla capacitățile interioare. Voi deveni deosebit de sensibil pentru înțelegerea informației și o pot utiliza imediat pentru rezolvarea problemei apărute". În continuare, adormi direct în Alfa.

Deci, pe puncte, asta trebuie să faci:

a) Programează-te înainte de a adormi, în Alfa, ca să te trezești la ora optimă pentru programarea rezolvării problemelor cotidiene.

b) Adormi direct în Alfa.

c) Când te trezești intră în Alfa.

d) Unește-ți cele trei degete de la oricare din mâini.

e) Spune în tine textul de mai sus, sau unul similar, adaptat problemei.

f) Readormi, direct în Alfa.

g) Dacă vreodată apare o problemă de tipul amintit, atunci pentru găsirea rezolvării optime, unește-ți degetele amintite!

12.2. Rezolvarea unor probleme rare, unice.

Pentru rezolvarea unor probleme speciale, de o deosebită importanță, probleme ce pot apărea mai rar, procedează similar cu cele descrise la paragraful anterior. Deci, înainte de a adormi seara, intră în Alfa și te programezi ca să te trezești le ora cea mai

potrivită din noapte pentru programarea rezolvării problemei speciale. La trezire intră din nou în Alfa și, folosind tehnica celor trei degete, programează-te. De asemenea, programează-te să faci următoarele:

În timpul zilei îți sacrifici câteva minute în birou, ori într-un alt loc liniștit pentru a intra în Alfa și a te programa ca pentru rezolvarea problemei să găsești, pe calea comunicării subiective soluționarea reciproc optimă. Asupra comunicării subiective vom mai reveni în paragrafele următoare.

În continuare, adormi direct în Alfa.

A doua zi, sau la sosirea zilei critice, retrage-te într-un loc liniștit, intră în Alfa după modul cunoscut (numărând de la 5 sau de la 10 la 1). Analizează problema ce o ai. Ce provoacă complicația? Pe cine mai poate ajuta? Cheamă-i pe cei implicați în problemă și discută cu ei pe nivelul subiectiv problema. Analizează problema și din punctul de vedere al celuilalt!

Acum, repetă în tine că atunci când va sosi momentul (de exemplu al convorbirii), unirea celor trei degete va aduce după sine faptul că toate capacitățile tale vor conlucra pentru obținerea soluției optime, pe care o vei exprima în cuvinte corespunzătoare la momentul propice.

Revino în Beta și continuă-ți munca. La sosirea momentului discuției (de exemplu), reunește-ți cele trei degete. Fii sigur că informațiile necesare vor ajunge la tine în momentul optim, iar problema se va rezolva într-un mod avantajos tuturor.

12.3. Rezolvarea problemelor unitare, o inspirație adâncă

Dacă înaintea discutării problemei nu ai timp să intri în Alfa sau nici un eveniment concret nu se leagă de problemă, comunicația subiectivă poate fi neglijată, iar în locul ei folosește doar tehnica de activare a mecanismului.

De data asta, după modul cunoscut dinainte (seara, in Alfa), programează-te să obţii rezolvarea facând o inspiraţie adâncă, reţinând 1-2 secunde aerul în plămâni şi unindu-ţi cele trei degete.

Prin asta iţi cuplezi capacităţile de simţ subiective şi obiective, care te vor ajuta in luarea deciziei corecte, adică la pronunţarea hotărârii corecte, la momentul potrivit, în avantajul tuturor.

12.4. Cel mai important lucru în rezolvarea problemelor

Mulţi inşi se straduiesc în decursul vieţii sa işi dezvolte cunoştinţele, să acumuleze experienţa. Alţii, din pacate, procedeaza de aşa maniera de parca viaţa ar fi o pauza de cafea de cca. 70 de ani. Pentru rezolvarea problemelor ce ţi le pune viaţa in faţă ai nevoie de tot mai multe cunoştinţe, de informaţie. Cu cât eşti mai documentat, cu atât mai uşor poţi rezolva problemele ce ţi le pune viaţa in faţă.

Cea mai importantă treabă ce trebuie să ţi-o însuşeşti este acea capacitate cu care să poţi să obţii instantaneu cunoaşterea, informaţia, pe care apoi să o foloseşti la rezolvarea problemei.

Prin Autocunoaştere se dezvolta activitatea ambelor emisfere cerebrale, prin asta fiind capabili sa putem relua oricând o informaţie stocată, respectiv o informaţie necesară, dar pe care nu am învăţat să o putem "culege" şi să o folosim in scopul rezolvării problemei ce o avem

12.5. Programarea cu ochii deschişi

După ce programarea de noapte merge corespunzător, poţi trece la etapa următoare, a programării cu ochii deschişi, prin metoda "privitului în gol".

Seara, înainte de a adormi, intră în Alfa şi programează-te ca să te trezeşti la ora cea mai potrivită din noapte pentru a te programa în rezolvarea problemei ce o ai în faţă. De exemplu, ai un coleg "într-o groapă energetică", un coleg care, câteodată, nu dă randamentul aşteptat. Adormi, fără a mai ieşi din Alfa.

Noaptea, la trezire, intră din nou în Alfa şi programează-te ca, de câte ori apare problema respectivă, să "priveşti în gol" şi să-ţi proiectezi pe ecran trei imagini succesive legate de temă. În cazul exemplului dat, în prima imagine colegul îşi face munca în mod neglijent, îşi pierde timpul cu fumatul, cu băutura în timpul serviciului. În cea de a doua imagine, în stânga primeia, împingând-o puţin spre dreapta pe aceasta din urmă, proiectează o imagine a lui când, bând din băutura preferată, i se trezeşte dorinţa de a-şi îmbunătăţi modul de a se apuca de lucru. În cea de a treia imagine, apărută tot din stânga, dar împingând-o complet pe prima dincolo de ecran prin dreapta, nu mai ridică probleme de muncă, lucrează mult mai bine decât ţi-ai fi putut închipui vreodată.

O dată efectuată această programare, noaptea, ori de câte ori apare problema în cauză nu mai este nevoie să intri în Alfa, ci e suficient să "priveşti doar în gol" şi imediat încep să se perinde pe ecranul mental imaginile

12.6. Activarea generatorului de idei

Lucrezi undeva unde necontenit e nevoie de idei creative, cum este cazul cercetării, ori a concurenței între firme unde încontinuu trebuie să lupți pentru menținerea primului loc.

Seara, înainte de a adormi, intră în Alfa și programează-te să te trezești la ora optimă pentru programarea generatorului de idei. Adormi direct, fără a mai reveni în Beta. Cerința de mai sus poți să o completezi cu orice idee legată de tema ce te frământă.

Dimineața, când te-ai trezit, intră cât mai profund în Alfa și alege-ți o personalitate din domeniu. Fă o "copie" a sa și roag-o să ți se alăture ca sfetnic. Cum? Așa!

Spune-i ce te frământă, ce planifici să obții. Discută cu el ideile pe care le ai. Nu-i vorbi fără oprire! Lasă-i și lui timp să-ți răspundă. Asta o poți obține punând deoparte (într-un alt "sertar" al creierului) ideea ce te frământă, după care revino din nou la ea. "Ce să fac pentru a avansa în temă?" Ce-ți trece acum prin minte este răspunsul specialistului.

Dacă apar mai multe idei, selectează-le. Numerotează-le și compară-le două câte două. Compară pe prima cu a doua și întreabă-ți sfetnicul care este bună. Apoi decuplează-te câteva secunde, iar când revii la temă, răspunsul primit va fi cel optim. Dacă ai și o a treia variantă, compar-o cu cea ieșită din selecția anterioară ș.a.m.d., până epuizezi toate variantele.

În fond, explicația este deosebit de simplă. Pe plan subiectiv îți cuplezi neuronii cu cei ai specialistului ales, iar ce recepționezi este sfatul lui. Folosește metoda pentru programarea sistematică a ta.

O dată la două-trei zile intră seara în Alfa și programează-te să te trezești la ora optimă comunicării cu sfetnicul ales. Când te-ai trezit, reintră în Alfa, mulțumește-i pentru ajutorul dat, după care (dacă e cazul) cere-i din nou sfatul.

12.7. Sursa creativitaţii

Cu cât efectuam mai multe cercetari privind funcţionarea celor două emisfere cerebrale, cu atât mai mult incepem să inţelegem procesele de creaţie.

Creaţia, luata in sensul "clasic", este o activitate primordiala a emisferei stângi. Aşa numitul "brainstorming" este o activitate de asemenea a emisferei stângi. Literatura de specialitate bazata pe asemanari, diferenţe, concluzii, analize, lasă in afara atenţiei străfulgerările instinctive ale presentimentului, factorul "Aha" şi "Evrica".

Deoarece se pare ca prin emisfera dreapta ne cuplăm la Inteligenţa Superioara, la Banca Mondiala de date, numeşte-o cum vrei, şi deoarece in Alfa ambele emisfere lucreaza la fel, se pare ca in Alfa se realizeaza aceasta legatura intre noi şi aceasta inteligenta enorma.

Si in urma cercetarilor de fizica s-a ajuns la concluzii asemanatoare. Optica apuseana de pâna acum privea Universul ca lumea galaxiilor, sistemelor solare, planetelor, organismelor şi lucrurilor separate. Acum, fizicienii incep sa descopere lumea subatomica. Ea este lumea energiei, a relaţiilor reciproce, a interdependenţei.

F. Capra, fizician la Universitatea Berkeley din California, autorul cărţii "The tao of pysics" (Dao al fizicii) afirmă: "Unitatea de bază a Universului nu este doar caracteristica principală a existenţei mistice, ci şi cea mai importanta descoperire a fizicii moderne".

Dacă şi fizica moderna a descoperit ca nu suntem tocmai atât de izolaţi cum credeam, atunci a descoperit şi sursa ideilor creative. Această sursă provine, in mod legic şi logic din "unitatea de bază".

Această unitate o consider şi o numesc Inteligenţă Superioară; dar, deoarece noţiunea aparţine concepţelor religioase, e mai bine să o scriem cu majuscule, Inteligenţa Superioară. Deci, când vorbesc de Inteligenţa Superioară, trebuie să ţii cont că nu este vorba de ceva din afara noastră, ci mai repede de acea unitate din care facem şi noi parte (vezi imaginea holistică a Divinităţii) şi din care putem scoate informaţiile şi la care ne putem cupla în mod conştient în Alfa, când ambele emisfere lucrează în mod sincron.

12.8. Repetitio mater studiorum est

Chiar şi pentru a folosi în mod sincron cele două mâini ai nevoie de exerciţii, deşi le foloseşti încă din primul tău an de viaţă! Cu atât mai mult ai nevoie de exerciţii pentru a obişnui cele două emisfere să lucreze sincron la comanda ta, emisfera obiectivă – stânga, cu cea subiectivă (de obicei şomeră) – dreapta.

Poate ai observat muncitori la banda rulantă. Mâinile le merg precis la montarea exactă a pieselor, ţin scule în mâini, efectuează fazele muncii cu precizie. Toate astea le-au putut învăţa doar prin practică şi exersare.

Capacitatea subiectivă trebuie şi ea învăţată şi folosită. Aceasta necesită practică şi sistem de lucru. Aşa cum muncitorul de la bandă a învăţat de la şefii săi şi de la muncitorii mai vârstnici, a căror experienţă s-a bazat pe ani de învăţare, încercări, eşecuri, studiul acestora şi tragerea unor concluzii corectoare, în acelaşi mod ai acum în mână "metodologia" de învăţare a dezvoltării capacităţilor subiective. Ţi-am mai spus, aceste capacităţi le au toţi, în stare latentă, conservată, trebuie să înveţi să le activezi (în măsura în care ţi se permite – dacă nu poţi face astfel rău altora) şi să practici cele învăţate.

. Tocmai în acest sens, al repetării, am inserat acest paragraf cu cele studiate până aici, dar şi cu cele din viitor:

a) Numărând invers de la 5 (sau 10) la 1 activezi Alfa. Spui mantrele de ajutor şi protecţie

b) Vizualizezi cazurile primite, ajuţi energetic cazurile în lucru

c) Soliciţi ajutorul Sfetnicilor în cazurile şi problemele mai dificile

d) Intri în comunicare cu alţii. Te "plimbi" înainte şi înapoi în timp, vizualizând evenimente, spaţii etc.

e) Spui o scurtă rugăciune de mulţumire şi, după mantra de revenire, numărând de la 1 la 5 reactivezi Beta.

Pentru programare:

f) La trezirea la ora optimă, te vizualizezi în funcţie de necesităţi.

g) La trezirea la ora optimă, în Alfa, îţi dai sugestii pozitive.

h) Foloseşti imagini mentale pentru dezvoltarea memoriei.

i) Te programezi pentru tehnica celor trei degete.

j) Te programezi în tehnica "privitului în gol".

k) Folosirea înregistrării magnetice în Alfa pentru programare şi întărirea programării existente.

l) Folosirea sfetnicilor chemaţi

m) Programarea repetării condiţiilor optime de muncă din trecut

n) Folosirea comunicării subiective, cu alţii, cu sfetnici etc.

o) Folosirea selectării rezolvării optime.

p) Dezactivarea stressului în câteva minute

r) Folosirea unui calendar mental pentru programarea în timp a unor evenimente.

s) Combinarea oricărora dintre punctele de mai sus.

12.9. Programare pentru eliminarea greutăţilor viitoare

Paşii mici aduc schimbarea (vezi dictonul chinez antic: "Orice drum de o mie de li începe cu un pas"). Dar pentru ca aceşti paşi să te ducă cu succes spre schimbare, trebuie să programezi, în Alfa, că schimbarea va interveni. Asta o numim "programare".

Pentru a obţine această schimbare, chiar în Beta, activează timusul. Însă, un rezultat mai bun obţii dacă preprogramezi în Alfa, prin tehnica celor trei degete, sau alta similară. O rezolvare de excepţie, de exemplu, se poate obţine în cazul senzaţiei de insucces "garantat".

Totuşi, pentru succesul garantat, toate acestea trebuie să ţi le programezi: dacă zâmbeşti, îţi uneşti cele trei degete şi ciocăneşti uşor cu ele zona timusului pentru câteva secunde, vei deveni mai energic, mai plin de elan.

Preprogramarea o poţi face în legătură cu orice eveniment probabil să se întâmple în viitor, dar şi faţă de evenimente nenominalizate, care pot însă să-ţi provoace stări de stress.

Câteva cuvinte despre timus. Este o glandă cunoscută şi sub numele de "glanda copilăriei", care îşi încetează (conform medicinii clasice) activitatea după trecerea adolescenţei. Se găseşte în dosul sternului, la cca. 4 cm. sub capătul superior al acestuia. Prin ciocănirea sternului, provoci vibraţii în timus şi îl activezi.

Până azi nu prea se cunoaşte cu exactitate rolul acestei glande, dar se pare că joacă un rol coordonator. Se pare că joacă un rol şi în reglarea altor glande şi organe. Toate semnele duc la

ceafirea supoziţiei şi ciocănirea sternului, stimularea timusului duc la normalizarea a o serie de organe, iar prin aceasta se normalizează şi un nivel energetic maladiv de scăzut.

12.10 Preprogramarea tonusului de dimineaţă

Iată o tehnică prin care te poţi preprograma pentru a învinge inapetenţa de dimineaţă, zâmbind şi activând timusul conform celor de mai sus. Metoda însă presupune că ai deja suficientă practică în activarea zonei Alfa:

a) Înainte de a dormi, intră în Alfa şi programează-te ca să te trezeşti la ora optimă preprogramată împotriva lipsei de chef dimineaţa. Adormi direct din Alfa.

b) La ora trezirii, intră din nou în Alfa şi afirmă: "Dacă mă simt abătut, plictisit, în toane rele, fără chef, indiferent, am doar atât de făcut: să încep să zâmbesc, să-mi unesc cele trei degete de la mână şi să-mi ciocănesc pentru câteva secunde sternul. De la asta mi se corectează instantaneu tonusul, cheful de viaţă etc.!"

c) Readormi direct din Alfa.

Încă de a doua zi poţi să te ajuţi activând metoda preprogramată din noaptea precedentă. Retrage-te într-un loc mai izolat, mai liniştit, zâmbeşte, uneşte-ţi cele trei degete şi ciocăneşte-ţi cel mult un minut zona sternului. Imediat "acumulatorii" ţi se vor reîncărca!

12.11 Jos durerile de cap!

Ai o durere de cap, te-a apucat o migrenă "rebelă", în mod normal te ai întinde spre o fiolă de Algocalmin sau alt calmant. Dar de ce? Ai Alfa la îndemână, e mult mai ieftină şi nu are contraindicaţii, ori efecte secundare!

a) Intră în Alfa prin metoda cunoscută.

b) Rămai relaxat aici 3-5 minute.

c) Acest timp poţi să îl foloseşti şi pentru rezolvarea unor probleme pe care le ai.

d) Chiar dacă eventual ţi-a mai rămas o "bâzâială" în cap, revino în Beta prin metoda cunoscută şi te vei simţi mult mai bine decât înainte!

După ce ţi-a crescut experienţa, poţi activa Alfa şi cu ochii deschişi. Cei care se "plimbă" numai în Beta ar aprecia aceste câteva minute de "visare" ca o pierdere inutilă de timp. Noi însă ştim prea bine că, din contra, este cea mai creativă folosire a timpului de care dispui!

Poţi ajuta în Alfa şi la înlăturarea durerilor de cap ale altora.

a) Intră în Alfa, spune-ţi mantrele de protecţie şi ajutor.

b) Roagă-l pe Cel de sus să-ţi dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză şi deschide-ţi palma mâinii stângi (a Eului) spre El.

c) Cu ajutorul Luminii care iese din palma mâinii drepte, împinge durerea (cenuşie-neagră) afară din capul celui în cauză şi canalizează-o spre pământ.

d) Mulţumeşte-l pentru ajutor şi revino în Beta

În cazul durerilor rebele, după punctul a) şi rugarea Lui pentru Lumină, urmează:

b) Deschide-ţi cakra VII complet pentru a primi Lumina

c) Cuplează-ţi întrerupătorul din palma stângă pe poziţia "emisie", pune-ţi mâinile diametral la baza capului celui în cauză cu palmele uşor în sus şi împinge-i durerea afară, în sus. Repetă mişcarea din încă două unghiuri, astfel încât în final să cuprinzi întreaga circumferinţă a capului. Adună durerea cenuşie de deasupra capului şi dirijează-o spre pământ.

Termină cu punctul d) anterior.

12.12. Puterea dorinţei, credinţei şi aşteptării

Dorinţa, credinţa şi aşteptarea sunt cuvinte care reflectă sentimente. Sentimentele sunt subiective; nu pot fi fotografiate sau măsurate. De aceea nici nu sunt reale. Oare?

Eroare! Dorinţa a născut toate creaţiile umane de pe acest pământ. Credinţa şi aşteptarea au dat forţă dorinţei

Parcă ar reprezenta energii reale şi parcă ar fi chiar aşa în realitate! Nenumăraţi cercetători se ocupă cu studierea acestor sentimente, caută să le cuantifice, să le măsoare impactul în realizările cotidiene. Să nu amintesc decât întâlnirile bianuale ale Societăţii de cercetări psihotronice (Association for Psychotronic Research) din SUA, sau cercetările efectuate la Institutul pentru ştiinţe noetice (Institute for Noetic Sciences), fondat de cosmonautul E. Mitchell, ori Institutul SRI (de data asta este acronimul de la Stanford Research Institute), cu sediul în Palo Alto, California, Institutul din Freiburg (Germania) etc. În toate acestea şi nu numai în ele se fac cercetări prin care se încearcă cuantificarea prin metode fizice a energiei mentale.

Oricum ai numi această energie – şi are o serie de denumiri – ea rămâne tot aceeaşi. Este o energie creatoare.

Noţiuni ca "Nu doresc asta", "Nu cred" etc. o ţin decuplată.

Noţiunea "Doresc" o cuplează, "Aştept" o întăreşte, o amplifică, iar "Cred" îi dă puterea necesară.

Prin Autocontrol nu faci decât să le dai puteri nemărginite, dar totuşi ţinute sub control.

12.13. Două minute pentru învingerea stressului

[illegible] să o încerci în [illegible] în parcare, oriunde unde ştii că nu vei fi deranjat. Ia-o în serios! Efectueaz-o de parcă viaţa ta ar depinde de ea (de [illegible] afirmaţia este chiar reală)! O poţi efectua chiar dacă încă nu ai avansat prea mult în Alfa.

[illegible] pe scaun, eliberează-ţi tot ce ţi-ar putea [illegible] respiraţia [illegible] de la pantofi. Strânge-ţi [illegible] Strânge-ţi dinţii. Pre[illegible] pentru conştientizarea [illegible] relaxarea Globală. R[illegible] ce simţi în timpul acestei [illegible] şi pe timpul [illegible] dai drumul [illegible] pleoapele închise, priveşte uşor în sus. Simte

relaxarea pielii capului, a frunții. Îndreaptă-ți sprâncenele! Simte relaxarea pleoapelor, a feței, a fălcii. Îndreaptă și atenția spre gât, umeri, piept, abdomen! Relaxează-ți pe rând toate părțile corpului. Treci acum pe spate. Relaxează-l de sus în jos. Acum picioarele, de la pulpe până la degete! Exercițiul până aici nu îți ia mai mult de un minut.

Acum, numără rar de la 25 la 1. Închipuiește-te într-un loc pașnic ce îți aduce vreo amintire plăcută: grădina, fotoliul preferat, patul, un câmp înflorit, un munte, malul unei ape – oricare loc liniștit de care-ți poți aminti. Stai câteva momente aici! Acum spune-ți: "De fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung pe un nivel tot mai adânc al subconștientului. Timpul este prietenul meu. Lucrează pentru mine. Acum număr de la 1 la 5. Când ajung la 5, îmi deschid ochii, voi fi perfect treaz, mă voi simți bine și sigur de mine. Unu, doi, trei. Când ajung la cinci deschid ochii, voi fi perfect treaz, mă voi simți bine și sigur de mine. Patru, cinci (deschide-ți ochii!) Sunt perfect treaz, mă simt bine și sunt sigur de mine, țin lucrurile în mână. Agentul stressant nu mai are nici o putere asupra mea"

Întregul exercițiu nu durează mai mult de două minute.

12.14 Efecte măsurabile ale imaginilor mentale

Îți propun un exercițiu simplu: întinde-ți în față mâinile orizontal. Închide ochii. În mâna dreaptă ții o sacoșă de cumpărături cu alimente (nu "coșul zilnic"!) Simte-i greutatea! De încheietura mâinii stângi "leagă-ți" un balon roșu plin cu [illegible]. Simte cum te trage în sus! După un minut deschide-ți ochii [illegible] privește-ți brațele.

Pune cartea jos și încearcă experimentul!

Când îți deschizi ochii, unul din brațe este de [illegible] mai jos decât celălalt, de obicei dreptul, deoarece a [illegible] la "greutatea" coșului mentalizat. Câteodată, fără să vrem, [illegible]

această mişcare, drept pentru care braţul ajunge mai sus decât cel stâng.

Intră în Alfa, atârnă-ţi mâna dreaptă într-un vas cu apă cu gheaţă, iar stânga într-unul cu apă caldă. După câteva minute revino şi compară temperaturile celor două mâini. Dreapta, sub influenţa apei cu gheaţă mentalizate va fi mai rece decât stânga.

Mentalizarea, "antrenamentul" în Alfa este tot mai mult folosit de sportivii de performanţă.

Într-un gimnaziu o clasă a fost împărţită în două şi s-a făcut un test privind numărul de coşuri aruncate din lovituri de pedeapsă. În continuare, una din grupe s-a antrenat zilnic în sală, sub coş, cealaltă, acasă în fotoliu, în Alfa, vizualizând numai lovituri perfecte. După un timp, cele două grupe au fost testate din nou. Ambele grupe au dat aceeaşi dezvoltare, cu toate că cea de a doua nu a pus mâna deloc pe minge în această perioadă!

12.15. Opt minute care îţi schimbă ziua

Iată un text care poate fi reprodus de pe o casetă, sau poate fi citit de altcineva (cu excepţia părţilor dintre paranteze):

– Întinde-te comod în pat. Închide-ţi ochii, întoarce-ţi privirea în sus sub pleoape. Numără rar de la 5 la 1: – 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1.

Relaxarea poţi să o adânceşti închipuindu-ţi scene calme. Iată câteva exemple: pe un câmp înierbat cântă păsărele, norişori albi pe cerul albastru. Vezi iarba verde, cerul albastru! Auzi ciripitul păsărilor! ... (pauză) ... Acum imaginează-ţi valurile care mătură malul apei! Le auzi sunetul! ... (pauză) ... Acum un parc cu flori! Vezi florile! Ia una în mână! Observă cât de catifelate sunt petalele! Simte-i parfumul! Vezi picăturile de rouă pe petalele ei! Ca diamantele în soare – reflectă curcubeul în toate culorile sale.

Acum, vor urma câteva afirmaţii. Cu efect benefic pentru tine. Repetă-le mental după mine! "De câte ori exersez astfel

ajung tot mai repede şi mai profund în subconştient ... (pauză) ... Pe acest nivel al conştiinţei ideile pozitive păstrate în faţa ochilor mei sufleteşti sunt benefice ... (pauză) ... Devin tot mai bun în domeniul clarviziunii ... (pauză) ... Îmi păstrez totdeauna calmul şi poziţia corectă. Ori de cite ori îmi unesc trei degete de la oricare din mâini, conştiinţa va funcţiona pe un nivel tot mai profund."

Poţi ajunge la un nivel mai profund al conştientului numărând de la 25 la 1. Numără mental cu mine! Vizualizează numerele şi simte cum ajungi pe niveluri tot mai profunde, cum te relaxezi tot mai bine! Cînd ai ajuns la 1, eşti complet relaxat. (Numără rar!) 25 ... 24 ... 23 .. 22 ... 21 ... 20 .. 19 ... 18 .. 17 .. 16 ... 15 ... 14 ... 13 .. 12 ... 11 .. 10 ... 9 ... 8 ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1.

Vizualizează-ţi în faţă ziua de azi. Vezi cum trec orele, vezi cum economiseşti timp, deoarece toate merg lin, armonic, productiv. Închipuie-ţi cum avansezi de la o oră la alta, împingând imaginile de la stânga spre dreapta!

Acum este ora ... (dă ora reală). Îţi iei micul dejun cu familia (cu prietenii; singur). Eşti treaz şi plin de viaţă! Radiezi! Îi vezi şi pe ceilalţi, se bucură de prezenţa ta!

Împinge uşor imaginea spre dreapta. Acum este ora ... (dă un timp cu 2-3 ore mai târziu). Eşti la locul tău de muncă. Toate sunt pregătite bine din timp, toţi lucrează eficace. Ţii în mâna toţi factorii. Relaţiile tale cu ceilalţi sunt de înţelegere, armonice.

Acum este ora .. (dă un timp cu o oră-două mai târziu). Vezi un ceas în faţa ta care indică această oră şi împinge imaginea spre dreapta. (Spune cu cuvintele tale ce trebuie să faci la această oră). Toate se derulează în regulă, economiseşti timp. (Continuă în paşi de o oră-două, mişcă imaginile spre dreapta şi dă condiţiile ideale).

A trecut ziua de muncă (Vezi un ceas indicând această oră. Împinge imaginea şi mai spre dreapta). Te simţi bine, energic. Îţi termini ziua realizîndu-ţi toate cate ţi le-ai propus pentru azi.

Radiezi recunoaştere, sprijin şi spre alţii.

Pregăteşte-te pentru terminarea meditaţiei ştiind că eşti înaintea unei zile creative, care să îţi îndeplinească ţelurile, eşti un conducător capabil, care învinge toate greutăţile, rezolvă toate problemele şi ajunge la orice ţel. Aşa să fie!

Numără de la 1 la 5. Când ai ajuns la 5 deschide-ţi ochii şi te vei simţi treaz complet, odihnit, relaxat, perfect sănătos, mult mai bine decât înainte ... 1 ... 2 ... 3. Când ai ajuns la 5 eşti complet

treaz, te simți bine și sănătos, mult mai bine decât mai înainte ... treaz, te simți bine și sănătos... treaz, te simți excelent!

5. Ochii sunt deschiși, ești treaz, te simți excelent!

12.16 "Teleconferință" subiectivă

Pentru început trebuie să mă adresez emisferei tale cerebrale stângi. Dacă ceea ce îți voi spune nu te încadrez în limite logice, emisfera ta stângă va bloca folosirea lor. Iar așa ai rămâne mai sărac cu un instrument important de comunicație.

Drumul parcurs de la semnalele de fum până la mijloacele actuale de comunicație a fost lung. Prin intermediul sateliților putem comunica cu întregul pământ. Dacă asta ți-aș fi spus-o cu o sută de ani în urmă, ai fi zis că "sunt dus cu sorcova".

Crede-mă, nu sunt nici azi puțini cei care la cuvintele mele reacționează la fel : "Intră în Alfa, proiectează ți pe ecranul mental imaginea prietenului care trăiește pe cealaltă parte a globului pământesc, vizualizează-l cu ochii sufletului, explică-i ce trebuie să facă. La nivelul cunoștințelor actuale ale fizicii, comunicarea la distanțe foarte mari, pe cale energetică, este o concepție greu de înghițit, iar "digestia" este îngreunată și mai mult dacă energia folosită nu este alta decât energia psihotronică a emisferei cerebrale drepte, energia conștienței.

Neuronii creierului unui om se acordează cu neuronii creierului altuia, indiferent de distanța fizică ce îi separă.

Ții minte experiențele lui C. Backster legate de plante și modul cum "detectorul de minciuni" - poligraful – le-a înregistrat comunicațiile? Aceste cercetări le-au dezvoltat apoi cercetătorii japonezi, reușind să pună la punct un dispozitiv capabil să înregistreze comunicațiile la nivelul plantelor.

Într-o zi, savanții plecând în pauza de masă, au lăsat instalația cuplată, orientată spre cer. Reîntorși, au găsit o înregistrare care le-a demonstrat că a avut loc o comunicare la nivelul plantelor. Rotind dispozitivul, orientat tot în sus, au obținut mai multe direcții de unde au obținut înregistrări din cele pe nivelul plantelor.

Asta, natural, i-a surprins. Pe noi, implicați în Autocontrol nu. Noi știm că oamenii sunt capabili să comunice la distanțe de neînchipuit. Atunci plantele de ce nu ar fi? Noi facem asta în fiecare zi. Și avem chiar unele dispozitive deosebit de simple care ne ajută în aceste comunicații pe distanțe inimaginabile (în Beta).

Totuși, comunicarea subiectivă are și limite.

Emisfera dreaptă te cuplează cu lumea nematerială. În lumea subiectivă nu există spațiu sau timp. Cu alte cuvinte, comunicarea subiectivă se instalează instantaneu, fără a fi influențată de distanțe. Poți comunica pe cale subiectivă cu cineva din Honolulu? Da, poți. Poți comunica cu el la fel cum ai comunica cu cineva din aceeași întreprindere cu tine. Emisfera dreaptă nu a fost creată însă pentru a înlocui emisfera stângă, ci pentru a-i fi pereche. Comunicația subiectivă nu o înlocuiește, ci o completează pe cea obiectivă!

Ea trebuie totdeauna să ajungă la destinație. Există însă și excepții.

Câteva dintre ele le și cunoști sau cel puțin le intuiești. Astfel, dacă nu discuți de la egal la egal, dacă îi critici, dacă asculți incorect situația, comunicația subiectivă se întrerupe. Știi ca trebuie să discuți ca un politician, nu să te zbați să se afle cine are dreptate, ci care este adevărul. Asemenea rezolvări să țintești să fie avantajoase tuturor celor implicați.

Acesta este limbajul domeniului subiectiv. Dacă toate astea le vei urma și în detaliile obiective, atunci ele se vor încadra și mai bine în imagine.

Mai există o excepție. Dacă masa informațională a emisferei stângi o treci în comunicația emisferei drepte, legătura se întrerupe. Imagini nenumărate, foarte multe date, formule, programe, timpi: toate astea sunt materia brută a emisferei stângi. În loc ca toate astea să le preiei pe nivelul tău (de altfel să rămâi în Alfa și să te gândești la cele din Beta este foarte dificil), folosește-ți Alfa pentru a comunica generalități despre importanța acestor informații și despre faptul că respectiva persoană să le ia atent în mână când vor ajunge la el.

Dacă ai încerca să vorbești pe nivel obiectiv în mod subiectiv, de asemenea te ai ciocni de dificultăți. Închipuie-ți șeful la care ai intra și i-ai spune: "Trebuie să cooperăm mai strâns pentru a

transforma în bine lumea în care trăim" Probabil s-ar gândi că ai nevoie de un concediu medical mai lung

Comunicaţia subiectivă pretinde o metodică proprie, la fel ca şi cea obiectivă. Cu toate că aceste metode diferă, ele constituie podul peste diferenţele celor două emisfere

Diferente pot fi in
- parere.
poziţie.
interes

12.17. Abecedarul muncii în Alfa

După cum observi, de la un capitol la altul îţi prezint lucruri tot mai surprinzătoare (în Beta), dar având în vedere că încă înveţi, din când în când mai inserez câte o revenire la teme elementare, câte o pauză de "respiro".

Celulele cerebrale sunt capabile să se acordeze cu alte celule cerebrale, sau chiar cu materia anorganică. Pe nivel uman este mult mai usor să lucrezi decât pe nivel animal, ori vegetal. Acolo însă unde miza este supravieţuirea, neuronii sunt capabili să învingă orice greutate, ei fiind programaţi eminamente pentru supravieţuire.

Un specialist defectolog de la (să zicem) o uzină de fabricaţie a motoarelor de avion, implicat puternic în Alfa, poate detecta defectele "privind în gol" spre motorul care tocmai se apropie pe bandă, fiind confirmat apoi de instrumentele electronice

Tehnica "privitului în gol" o poţi folosi oricând în timpul zilei Dacă însă lucrezi cu obiecte neînsufleţite, este mai bine, pentru început cel puţin, să faci investigaţia noaptea.

Iată ce ai de făcut, dacă te-ai trezit la ora optimă:

a) Vizualizează care este problema; motorul nu funcționează; nu ai semnal de răspuns de dincolo de ocean etc., deci situația "nevie" care trebuie corectată.

b) Mută imaginea puțin spre dreapta. Vizualizează corecția într-o fază incipientă

c) Împinge imaginea și mai spre dreapta. Situația acum este normală! Toate sunt în regulă.

Rezultatele, probabil te vor surprinde. Nu este o treabă logică. Nu este științifică. Nu se poate explica prin metodele clasice.

Cum poți explica dacă:

Un motor gripat cronic începe să-și dea drumul, iar apoi simptomul dispare complet?

– Din locul cel mai imposibil apare cineva cu piesa de schimb lipsă?

Trimiterea "pierdută" apare totuși a doua zi dimineața?

Un străin apare exact cu obiectul de care am nevoie?

– În urma unei idei ce ți-a fulgerat prin creier, schimbi tactica și ai succes?

Să începem iarăși cu "o simplă coincidență"?

După părerea mea, definiția accidentatului este "acea acțiune în care mâna ajutătoare a Inteligenței Superioare intervine, dar refuză să semneze că El a fost acela care te-a ajutat".

12.18. Sfaturile "ajutătorilor dezinteresaţi"

Ţi am prezentat deja exemple unde a fost indicat să chemi în ajutor specialişti, care să îţi răspundă întrebărilor puse în plan subiectiv. Lista poate continua la nesfârşit. Sute de "ajutoare dezinteresate" aşteaptă să-i contactezi, să le ceri sfatul, să-ţi devină consultanţi. Nu-ţi vor înainta nici o notă de plată.

Tehnicile Autocontrolului te ajută să-ţi învingi programarea neuronilor tăi spre separatismul căruia îi suntem expuşi în lumea materială. "Specialiştii" reprezintă una din posibilităţile ca prin ei să putem intra în legătura cu Inteligenţa Superioară, unde sunt stocate toate cunoştinţele, toate rezolvările problemelor avute şi viitoare.

Oricând dacă ai nevoie, poţi face să-ţi apară imaginea unei persoane pe care o stimezi, pe care o respecţi, de al cărui sfat ai nevoie în domeniul respectiv. Pe plan subiectiv ai posibilitatea să-i ceri sfatul în problema specială ce o ai.

Această o obţii punându-i întrebarea mental, golindu-ţi mintea pentru un moment, iar când revii asupra problemei soseşte şi răspunsul.

Poţi [illegible] senzaţia de parcă tu ai inventat, de parcă tu ai pus în gura lui răspunsul, de parcă acesta ar fi răspunsul dat de tine. Este un sentiment corect. Acceptă-l! Totdeauna însă, mulţumeşte-i înainte de a părăsi Alfa.

Poţi realiza imaginea unui coleg, a unui savant, a unui consilier superior, chiar a unui personaj din istorie.

Singura problemă este că deseori cam uităm această posibilitate deosebită. Tragem singuri în jug, ne chinuim singuri [illegible] rezolvarea problemei, deoarece uităm de aceşti consilieri.

[illegible] studiilor pentru doctorantură căutam posibilitatea [illegible] care să proiecteze imaginea cromatică a [illegible] câmp acoperit cu o anumită cultură alături de imaginea unui

catalog cu etaloane de culori, pentru a putea obţine o comparaţie a acestora din urmă cu culoarea câmpului. Mă chinuiam cu tot felul de oglinzi, prisme, diafragme, în scheme optice care de care mai complicate. Aproape uitasem de "ei". La un moment dat, "din senin", mi-au venit în ajutor, lansându-mi o întrebare simplă: "De ce nu modifici Dubosq-ul?" Colorimetrul Dubosq este un comparator folosit încă prin anii '50 în determinări colorimetrice; azi aproape uitat. Îl aveam sub o masă, în cutia lui, ţinut pentru un eventual "muzeu" al aparatelor de laborator. Schema optică a aparatului modificat am trasat-o în cel mult o jumătate de oră, iar atelierul a lucrat la modificarea aparatului încă o jumătate de oră!

12.19. Cine eşti tu?

Iarăşi, pentru diversitate, îţi propun o mică pauză, dar pentru a folosi în mod corespunzător timpul ce-l ai la dispoziţie, îţi pun întrebarea "Cine eşti tu?".

Din cele învăţate până acum, probabil ai o formă sau alta la această eternă întrebare a filosofilor. Hai să încercăm o sumarizare.

Când eşti capabil să-ţi proiectezi inteligenţa la o distanţă arbitrară, nu este altceva decât o faţă a infinitului. Mişcându-te după dorinţă înainte şi înapoi în timp, ai una din formele imortalităţii. Când iei cunoştinţă despre ceva în mod "normal" nu ai de unde să ştii [illegible] te apropii de cunoaşterea absolută. Când eşti capabil să rezolvi practic orice problemă, să aduci [illegible] lucruri imposibile, eşti omnipotent. Atunci, nu [illegible] ca deja în această fază să te întrebi: "Sunt infinit, [illegible] cunoaşterea absolută, sunt omnipotent [illegible] cine sunt eu?"

Răspunsul este o linişte absolută.

Oricine ai fi, [illegible] în legătură aproape [illegible] cu Inteligenţa Superioară. Toate cărţile sfinte [illegible] lor ca [illegible] şi tu sunteţi o persoană".

- Buddhismul spune: "Uită-te la tine, eşti înţelepciunea lui Buddha".

Hinduismul spune: "Atman (cunoaşterea individuală) şi Brahman (cunoaşterea universală) sunt una".

- Creştinatatea spune că "Lumea cerului este în tine".

- Mahomed spune: "Cine se cunoaşte pe sine, îşi cunoaşte stăpânul".

- În Upanişade citim. "Înţelegându-ne pe noi înşine, cunoaştem universul".

Poate cel mai important este că trebuie să te simţi onorat, te-ai cunoscut pe tine. Îţi stimezi corpul, familia, locul de muncă, ţara ta, lumea.

Aş dori să stimezi acea Inteligenţa Superioară care te ajută.

Punându-mi aceeaşi întrebare, am avut următorul răspuns. "Voi sunteţi prietenii Mei, dacă faceţi ce vă poruncesc. De acum nu vă mai zic slugi, că sluga nu ştie ce face stăpânul, ci v-am numit prieteni, pentru că toate câte am auzit de la Tatăl Meu vi le-am făcut cunoscute." (Ioan. XV.14-15).

Lumea este plină de lucruri neterminate. Trebuie să ne străduim a le termina, să apărăm mediul înconjurător, să controlăm armele nucleare, să luptăm împotriva foametei, să protejăm fauna pe cale de dispariţie, iar lista poţi să o continui la nesfârşit. Aminteşte-ţi cele spuse de proorocul Isaia: "Învăţaţi să faceţi binele ..." (Isaia 1,16), sau cele spuse de Sfântul apostol Ioan: "Iubitule, nu urma răul, ci binele. Cel ce face binele din Dumnezeu este; cel ce face rău n-a văzut pe Dumnezeu." (III Ioan. 1,11).

12.20. Invingerea obstacolelor ascunse

In cele ce urmează voi încerca să îţi dau posibilitatea de a smulge din rădăcini stressul care îţi dă peste cap sănătatea. Dimineaţa, în cursul exerciţiului cotidian, când te-ai relaxat, înainte de a te vedea perfect sănătos, pune-ţi întrebarea "De ce am această suferinţă a corpului?" Lasă-ţi gândurile să zburde libere. Îţi va apare imaginea cuiva, un membru al familiei, un cunoscut etc.

Practic toate stările de stress provin din relaţii interumane. Dacă poţi afla care este relaţia tensionată care "te bazâie", poţi să te cuplezi pe cauză şi pe rezolvarea ei.

După ce ai găsit cauza, dă mâna cu persoana respectivă, îmbrăţişeaz-o! Simte cum îţi se "normalizează" legătura cu ea, prin amândoi trece un sentiment de iertare reciprocă, de iubire.

În fond, prin iertare nu faci altceva decât să învingi obstacolele ascunse din faţa sănătăţii tale. Soluţionează prin imagini mentale "frecuşul", iar soluţionarea "frecuşului" sufletesc va aduce după sine soluţionarea celor fizice.

Abia acum pronunţă mantra de protecţie "zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere".

Deci, de acum înainte după activarea [illegible] prin numărare inversă de la 5 (10) la 1, după [illegible] mantre de protecţie şi ajutor, pune-ţi întrebarea "[illegible] această suferinţă în corp?" După care lasă-ţi libere [illegible]

[illegible]

pe ecran.

Faceţi pace între voi! Îmbrăţişaţi-vă! Zâmbiţi-vă. Toate acestea [illegible] amplu de un sentiment plăcut.

Acum pronunţă restul de mantre, începând cu cea [illegible]

Este interesant că şi în realitate relaţia ta cu persoana [illegible] Ai provocat o schimbare, [illegible]

12.21. Adâncirea stării Alfa prin relaxare musculară

Unora le merge mai repede intrarea în Alfa, altora mai încet. Acest impediment însă nu îl doreşte nimeni. Nici nu e nevoie de el. Îţi voi prezenta acum un exerciţiu simplu care îţi va accelera relaxarea. Încă înainte de numărătoarea inversă efectuează acest exerciţiu pentru ca relaxarea să fie un proces progresiv. În cadrul lui ne îndreptăm atenţia succesiv spre diferite părţi ale corpului şi le relaxăm treptat. De obicei începem din creştetul capului, coborând de acolo pas cu pas, până la degetele picioarelor. Ţinând cartea aceasta în mână, urmează pas cu pas relaxarea descrisă, astfel încât de mâine dimineaţă să poţi face exerciţiul fără ajutorul meu.

Îndreaptă-ţi atenţia spre creştetul capului. Conştientizează unde îţi îndrepţi atenţia. Aceasta va aduce după sine o senzaţie asemănătoare furnicăturii, datorită accelerării irigării sangvine a pielii capului. Relaxându-ţi muşchii, pielea capului, provoci o mărire a fluxului sangvin în zonă. Fii atent la frunte, conştientizează-i prezenţa, relaxeaz-o!

Relaxează-ţi ochii. Simte-ţi pleoapele ca pe nişte perini umede. Relaxează-ţi fălcile. Lasă-ţi limba să se odihnească comod în gură.

Relaxează-ţi gâtul, apoi umerii, braţele. Între timp poate îţi va aluneca puţin cartea din mână. Nici o problemă. Continuă citirea.

Îndreaptă-ţi atenţia spre torace, apoi spre abdomen. Relaxează-le! Relaxează-ţi spatele, zona lombară.

[illegible] mai departe, conştientizându-ţi pe rând pulpele, genunchii, gambele, gleznele, degetele picioarelor.

Cu toate că și acum încă citești, deci efectuezi o activitate intelectuală, deja începi să simți relaxarea corpului. Pe mâine știi deja ce ai de făcut, pentru a obține relaxarea progresivă.

Această etapă inserează o în programul de dimineață astfel:

Primul pas este așezarea într-o poziție comodă, închiderea ochilor și îndreptarea privirii în sus, sub pleoape.

Al doilea pas este relaxarea treptată, iar abia după aceea începe numărătoarea inversă.

Cu timpul, poți modifica și aceasta, relaxându-te pe măsură ce spui numerele: 10 – creștetul capului, 9 – fața, gâtul etc.

12.22. Autovindecarea nu exclude asistența medicală de specialitate!

Cele trei elemente esențiale ale oricărei vindecări sunt: încrederea în medicul curant, liniștea sufletească și credința în procesul de vindecare.

Pe măsură ce îți însușești tehnica Autocontrolului, ea se va dovedi un mijloc puternic în lupta împotriva oricărei maladii, pentru învingerea ei. Acesta însă nu înlocuiește activitatea medicului tău curant, ci mai degrabă, îl ajută în mărirea eficienței activității sale.

Îți recomand ca în cazul unei maladii, întotdeauna să-ți faci exercițiile de Autocontrol pentru vindecare sub controlul medicului. El lucrează în sfera obiectivului, tu în subiectiv, iar prin aceasta maladia este atacată din două direcții congruente!

Este totuși nevoie de folosirea dimensiunii subiective? Dacă un factor nedecelabil clinic duce la dezechilibrarea sistemului tău, nu e de așteptat ca să se obțină rezultate stabile folosind o intervenție din domeniul obiectiv. Factorul discret care poate da peste cap echilibrul (bio)chimic din organism poate fi o stare de [illegible]

[illegible]

date de relaxare, nu poți spera de la un medic decât un tratament al efectelor și nu al cauzei.

Poți diminua simptomele datorate unui ulcer la o persoană emotivă, dar dacă nu i se diminuează emotivitatea, nu vor dispărea nici cauzele apariției ulcerului. Deci starea sănătății tale, chiar și în cazul unei asistențe medicale de excepție depinde într-o foarte mare măsură de tine.

Să muncești în echipă cu medicul tău.

Dacă, cumva, el nu are aceste deschideri, nici nu-i nevoie să îi comunici ce faci. El va constata doar că medicația este mult mai eficace decât în alte cazuri, că ai mult mai puține reacții secundare ș.a.m.d. de aceea, poți să îi spui (eventual) cum l-ai (te-ai) ajutat în paralel cu medicina alopată.

12.23. Cum să-ți ajuți medicul să te poată ajuta

Medicamentul, prescris de medic, joacă un rol obiectiv în vindecarea suferinței ce o ai în corpul fizic. Acțiunea sa este îndreptată spre interiorul corpului, unde s-a instalat boala. Forța ta mentală joacă un rol subiectiv în vindecarea suferinței. După ce ai luat medicamentul, intră în Alfa. Vizualizează-te cu boala respectivă, vezi cum ajunge medicamentul la țintă, cum își face efectul vindecător.

Cu asta îți ajuți fizicul să intre în echilibru cu nivelele superioare ale tale, iar vindecarea are loc mai repede. Nivelele interioare acceptă mai bine acum medicamentul, iar vindecarea se instalează mai repede. Prin aceasta interiorul conlucrează cu exteriorul în scopul vindecării tale.

Din punctul de vedere al sănătății, chiar și intrarea în Alfa deja are efect vindecător. Tocmai de aceea, îți recomand ca în caz de boală să intri în Alfa pentru câte 15 minute de trei ori pe zi. [illegible] mai bine ca exercițiile să le faci dimineața după trezire, [illegible] și înainte de culcare, seara. În aceste [illegible] de [illegible] suntem ceva mai relaxați iar astfel putem [illegible] bine în Alfa

Din punctul de vedere al medicului, pacientul ideal este cel relaxat fizic și psihic, cel aflat în Alfa. Față de un pacient emoționat, stressat, acesta profită la maxim de orice medicație.

12.24. Încrederea în boală și așteptarea ei.

Cei care contează pe o boală, cei care cred că au comis ceva care îi va îmbolnăvi, într-adevăr își cauzează boala. Există un dicton, extraordinar de real: **"Boala vine chemată!"**

Probabil ți s-a spus să nu stai în curent că răcești, iar afirmația asta ai contabilizat-o ca pe un fapt. O asemenea acceptare transformă învățarea într-un sistem de credință. Data următoare, stând în curent, datorită acestei credințe, contezi pe apariția răcelii. Continuarea poveștii o cunoști. Data următoare când stai din nou în curent, îți întărești corelația cauză-efect, ești și mai convins că răcești din nou. Și iată!

Ești permanent înconjurat de bacterii și viruși, dar ele sunt ținute în șah de sistemul tău imunitar. Mentalul tău poate în aceeași măsură să dea frâu liber, sau să înfrâneze sistemul imunitar. Medicii se apropie tot mai mult de momentul în care vor accepta total că mentalul nostru este capabil să modifice starea corporală. Faptul că o poate strica, l-au acceptat de decenii.

De la așteptările cu caracter negativ ne îmbolnăvim. Așteptările pozitive ne însănătoșesc. Ambele procese au loc cu aceeași eficacitate. Sub influențe fortifiante, aceste așteptări devin tot mai eficace. Are efect fortifiant dacă spunem sau auzim pe alții spunând. Conștientizarea rezultatului are de asemenea efect de mărire, la fel ca și formarea imaginii și imaginația.

Un bărbat merge la medic. I se face anamneza (este [illegible] detaliu privind evoluția suferinței sale), după care [illegible] [illegible]. Pacientul merge la farmacie, [illegible] [illegible] prescrise, le ia să zicem "una la patru ore" și se însănătoșește. Un [illegible] nu știa. Medicul nu i-a [illegible] nimic maladiv. În rețetă i-a

prescris doar tablete de dextroză. Încrederea în medic şi în efectul medicamentului prescris şi-au făcut efectul (cunoscut sub numele de "efect placebo"). Medicul a prescris un medicament neutru, dar ştia că sarcina de vindecare o va duce psihicul pacientului la bun sfârşit.

Şi tu îţi poţi pune psihicul la lucru, iar prin asta te ajuţi pe sine şi pe alţii în aceeaşi măsură.

12.25. Metoda manuală specială de vindecare.

Pentru a învăţa această metodă manuală specială, trebuie să înveţi să-ţi vibrezi mâna la o frecvenţă dată, de 10 Hz (10 vibraţii pe secundă). Asta o poţi exersa pe o suprafaţă plană, cum ar fi o masă sau o banchetă. Ţine-ţi mâna astfel încât blatul să fie atins doar de vârfurile degetelor şi vibrează-o cu o frecvenţă de cca 10 Hz, dar fără a îndepărta degetele de pe suprafaţă. Uită-te între timp la secundarul ceasului şi numără vibraţiile. Învaţă să menţii frecvenţa de 10 Hz.

Această tehnică a mâinii vibratoare îl ajută pe vindecător ca să poată funcţiona pe o frecvenţă cerebrală de 10 Hz. Vibrându-şi mâna cu această frecvenţă, creierul său primeşte semnal care îl ajută să lucreze la 10 Hz. Dacă creierul vindecătorului funcţionează la 10 Hz, atunci câmpul energetic al lui, aura sa începe şi ea să vibreze la aceeaşi frecvenţă. Dacă o altă persoană ajunge în acest câmp energetic, începe şi ea să vibreze sincron. Cum ai învăţat vibrarea mâinii, poţi să şi aplici cele ce ţi le prezint asupra altora.

Pune-ţi mâna dreaptă cu vârfurile degetelor pe partea stângă a capului pacientului, astfel încât degetele deschise în evantai să ajungă pe emisfera stângă a lui. Mâna stângă pune-o similar pe emisfera dreaptă a lui. Degetele desfăcute nu numai că permit acoperirea mai mare a suprafeţei, ci emană şi mai multă energie

Când îi-ai atins capul cu degetele, roagă-l să-şi închidă ochii, ia o inspiraţie adâncă, reţine aerul în plămâni şi începi să-ţi vibrezi degetele cu capul puţin aplecat. Prin reţinerea aerului şi vibrarea mâinilor încearcă să-ţi reaminteşti senzaţia relaxării. În acelaşi timp ţine minte că prin aceste vibraţii vrei să opreşti cauza unei probleme de sănătate a celuilalt.

Continuă vibraţia până ţii aerul în plămâni. Îndepărtează-ţi mâinile de pe capul celuilalt înainte de a expira. Deschide-ţi ochii şi freacă-ţi împreună mâinile până când respiraţia ţi s-a normalizat din nou. Pacientul să-şi ţină în continuare ochii închişi.

După normalizarea respiraţiei, reia operaţia. De data asta pune-ţi degetele mâinii stângi de o parte a locului bolnav, iar cele ale dreptei, de cealaltă. Repetă vibraţiile cât îţi ţeţi respiraţia. Întrerupe când simţi nevoia de a expira. Freacă-ţi uşor mâinile până la normalizarea ritmului respirator, după care reia vibraţia în zona capului.

În cazul în care problema este chiar în zona capului (de exemplu o migrenă rebelă), prima etapă efectueaz-o stând în faţa pacientului. Pasul al doilea efectuează-l situându-te în spatele lui, dar de data asta vibrarea s-o faci cu plămânii goliţi de aer, după care terminarea o faci din nou spre faţa lui, cu plămânii plini.

Vibrarea cu plămânii plini o numim intervenţie pozitivă, cu plămânii goliţi de aer, intervenţie negativă. Aceasta din urmă se face doar în zona capului şi la spatele pacientului.

În timpul procedurii, trebuie să fii relaxat şi să ai în minte că scopul intervenţiei este ca mentalul tău să corecteze cauza suferinţei bolnavului.

Vibrându-ţi mâinile cu frecvenţa de 10 Hz obţii un efect anesteziant şi sterilizator. Dacă lucrezi la o rană deschisă, fă vibrarea deasupra acesteia, închipuindu-ţi între timp că sângerarea se opreşte, iar rana se vindecă! Pentru a întări efectul gândurilor spune cu voce tare: "Nu mai este durere, sângerarea s-a oprit. Durerea şi hemoragia încetează".

12.26. Metoda standard

Relaxează-te, după care indică cu degetul arătător al mâinii drepte spre palma mâinii stângi, cel puţin la 30 de cm distanţă! Astfel nu ai cum să simţi căldura unei mâini cu cealaltă. Acum, mişcă-ţi încet mâna dreaptă în sus şi în jos, în cercuri etc., fără a înceta indicarea palmei cu degetul arătător. În stânga vei începe să simţi ca şi când ceva s-ar plimba în sus şi în jos, sau în cerc în interiorul ei. Este efectul energiei emise de dreapta. Ai uitat ce ţi am spus: "Dreapta emite şi stânga recepţionează"? Este aceeaşi energie ce o trimiţi mental sau direct.

Acum, tot relaxat, într-un fotoliu comod, închide-ţi ochii, freacă-ţi uşor palmele una de alta, şi apropie-le treptat. La un moment dat simţi parcă o rezistenţă ce ţi se opune apropierii lor. Depăşeşte-o şi continuă mişcarea foarte lentă. Apare o altă rezistenţă la înaintare. Ceea ce simţi nu este altceva decât trecerea de la un corp energetic la altul!

Revenim la energia ce ai simţit-o în primul exerciţiu. După cum ţi-am spus, o poţi emana direct, cu mâinile corpului fizic, dar şi cu 'mâinile' Eului.

Iată cum să o foloseşti practic. Să presupunem că cineva are o criză de lombalgie. Activează-ţi cele două cakre secundare prin frecarea uşoară a palmelor, după care închide ochii, roagă-L să îţi dea din Lumina Lui cât are nevoie cel din faţa ta şi deschide-ţi palma stângă în sus. Apropie dreapta cu palma oblic în jos de zona bolnavă şi dezlocuieşte cu Lumină durerea (cenuşie-neagră). Mişcă încet mâna de deasupra zonei bolnave până sub ea, trimiţând astfel durerea în pământ. Vizualizeaz-o între timp cum este dezlocuită de Lumină şi împinsă în jos, înghiţită de pământ.

Metoda se aseamănă puţin cu periereа aurei, dar este mult mai eficientă.

12.27. Sugerări in Alfa

Ţi-am mai amintit ca atunci când incerci sa ajuţi de la distanţa pe cineva suferind de o maladie oarecare, poţi să ii 'trimiţi' şi unele comenzi.

Astfel, in cazul unor noduli, chisturi, tumori, etc. 'trimite-i' comanda '**resorbţie**', sau '**eliminare**', dupa cum e cazul. În fond, ce se intâmpla? Probabil ştii că toate procesele biochimice ce au loc in organism sânt reacţii reversibile, cu dublu sens. În funcţie de condiţiile ce le oferă organismul, reacţia are loc preponderent intr-un sens sau altul. Ori, formarea unui chist, a unui nodul, a unei tumori sau metastaze se datoreaza condiţiilor ce i le-a oferit chiar cel in suferinţa. Atunci, de ce (cu ajutorul nostru) să nu il ajutam sa ofere condiţii pentru reacţia inversă?

Vei observa ca nu numai teoretic e posibil, ci şi in realitate procesul se va opri in evoluţia sa, iar apoi va incepe să dea inapoi treptat, aproape insesizabil, dar cu efecte palpabile de obicei intr-o lună-doua. Tocmai de aceea rog totdeauna pe cei pe care ii ajut să mă contacteze peste 1-1 1/2 luna pentru 'a ma ţine la curent cum evolueaza'.

În cazul unor litiaze, procedează similar, dar de data asta ajuta-l sa ofere condiţii pentru dezintegrarea pietrei (pietrelor), comandandu-i mental 'dezintegrare, până la nisip, molecule, atomi', iar procesul incepe imediat.

Lucrezi pe o glanda endocrină cu funcţionare defectuoasă? Ajut-o să işi reia funcţia corespunzătoare: 'activare', sau 'hipo-funcţie', iar glanda (ca orice organ şi organism ascultător) ţi se supune!

Exemple ar fi nenumărate, dar in fiecare caz tu [illegible] care vei gasi comanda corespunzătoare (mai precis, ţi se [illegible]).

12.28. "Posibil ..." in loc de "exclus"

Ţi-am mai spus, in Alfa orice este posibil. Va trebui sa elimini din gândirea ta termenul de "imposibil". Nu exista maladie in care sa nu poţi ajuta, dar nu uita: impreuna cu medicina alopata!

Un exemplu din multe: este vorba de o femeie , 26 ani, cu un cancer ovarian şi metastaze multiple generalizate in tot organismul, metastaze care i-au atins şi coloana. Ce ai spune in Beta? Mai mult ca sigur, 'imposibil de ajutat'. Totuşi, dupa cca 40 de energizări (nu zilnice, ci la un interval de zile), cand medicii au deschis-o, au gasit doar cele două tumori, bine delimitate! Metastazele disparuseră!

Un alt caz: barbat, 50 ani, cancer de intestin gros, propus pentru operaţie de anus contra naturii. Iaraşi ai tinde sa zici acelaşi 'imposibil de rezolvat'. Şi totuşi, dupa o serie de energizari, starea s-a ameliorat mult, iar dupa a doua serie, medicii i-au facut doua biopsii, deoarece nu le-a venit sa le creada ochilor: "fara celule canceroase". Tangenţial, iţi mai menţionez ca persoana respectiva lua in timp citostatice, dar abia de la inceperea energizărilor le suporta perfect!

Să-ţi mai povestesc? Ar fi foarte multe. Ma opresc totuşi aici, fiind convins ca este suficient sa schimbi definitiv in concepţia ta imposibil' cu 'posibil'

12.29. Veselia terapeutica

Nu e greu să se observe legatura dintre o poziţie negativă, un sentiment negativ şi efectele negative ale sale asupra corpului. Dacă accepţi că un 'pacat' atrage după sine o 'pedeapsă', atunci, sentimentul negativ reprezintă păcatul, iar boala pedeapsa, iar de aici poţi trage o concluzie importanta privind care tip de gânduri, ce fel de efecte pot provoca în corp. Treptat, pe măsura ce devii tot mai rutinat în Alfa, poţi constata şi direct, atât în cazul tău, cât şi al altora, ce gânduri, ce efecte provoacă în organism.

Ascultarea unei muzici plăcute (Vivaldi, Beethoven, Liszt, Schubert, Chopin etc.) poate fi de asemenea drumul spre sănătate (drum cunoscut de altfel prin termenul de '**meloterapie**' – vezi şi tabelul I). La fel şi bucuria, respectiv râsul. Se cunosc chiar terapii prin râs în cazul unor maladii grele. Numai un caz să-ţi dau, dar concludent. N.Cousins, din SUA, a părăsit spitalul deoarece medicii nu îi dădeau nici o şansă de vindecare. Era redactorul şef al revistei *Saturday Review*. S-a tratat complet citind cărţi comice, audiind înregistrări de spectacole comice, digerând tot felul de asemenea materiale, într-o cameră de hotel.

Puţin altfel interpretată, o lege a lui Murphy îşi găseşte şi aici adevărul: "Râzi, plângi şi rezultatul este acelaşi? Mai bine râzi!"

12.30. Alinarea durerii în Beta

Poţi alina o durere în Alfa, o poţi alina şi în Teta (de exemplu sub hipnoză, sau anestezie generală).

Există însă şi o metodă extrem de simplă pentru alinarea unei dureri direct în Beta! Are efecte remarcabile în cazul durerilor cronice şi acute.

Prin durere, corpul te atenţionează că în zona respectivă este ceva care nu este în regulă. Dacă eşti în tratament şi durerea nu încetează, iată ce ai de făcut:

a) Indică cu degetul arătător spre locul dureros.

b) Dacă ai căuta un container pentru durere, ce capacitate ar trebui să aibe (cât o cutie de conserve, flacon de 1 litru, damigeană de 20 de litri, cisternă de cale ferată etc.).

c) Dacă durerea ar avea culoare, a ta cum ar fi?

d) Dacă durerea ar avea gust, a ta ce gust ar avea?

e) Dacă durerea ar avea miros, cum ar mirosi a ta?

f) Reia cele 5 puncte de mai sus şi observă ce schimbări s-au petrecut între timp privind locul, volumul, culoarea, gustul, mirosul.

g) Dacă mai persistă, eventual repetă ciclul, după care de obicei a trecut în aşa măsură încât nici măcar nu o mai poţi localiza!

Nu e nici o scamatorie în toată treaba aceasta. Durerea este ceva subiectiv, este deci afacerea emisferei cerebrale drepte. Materializând-o, dându-i volum, formă, culoare, etc. imediat devine obiectivă. Devenind obiectivă, creierul tău începe să sintetizeze endorfine şi să le trimită spre locul împricinat.

Câteodată durerea este aşa de veche încât o considerăm proprietate personală, spunând: *Durerea mea* ... Ca să complicăm şi mai mult îi dăm şi un titlu: *Durerea mea de încheieturi* ...

O durere cronică este deja un obicei. De ce să suferi? Scapă de acea credinţă şi aşteptare că neapărat trebuie să ai dureri!

Termină cu obiceiul! Dacă ai ceva durere, imediat poţi începe ciclul de 5 puncte!

12.31. Preprogramarea în caz de pericol

Se poate întâmpla să ajungi într-o situaţie neprevăzută de pericol. Tot Autocontrolul te poate scoate la liman.

Pentru asta trebuie să te programezi din timp, ori prin metoda celor trei degete, ori prin "privitul în gol".

Seara, înainte de a adormi, programează-te prin metoda cunoscută să te trezeşti la ora optimă pentru preprogramare.

La ora respectivă, intră în Alfa, uneşte-ţi cele trei degete.

Acum spune-ţi: "În viitor, ori de câte ori voi fi într-o situaţie de pericol, va fi suficient să privesc în gol (sau să-mi împreunez cele trei degete ale oricărei mâini-în funcţie de care tehnică doreşti să o aplici), ajungând astfel instantaneu în Alfa. Astfel îmi voi putea folosi mai bine capacităţile pentru ca din orice situaţie de pericol să pot ieşi în starea cea mai bună de sănătate" După asta, adormi direct, fără a mai ieşi din Alfa.

11.32. Oprirea unei hemoragii

[illegible]
Să [illegible] nu se poate obţine [illegible] oprirea unei hemoragii prin metodele medicinii clasice. S-a [illegible] Chirurgii [illegible] cum hemoragia devine o simplă picurare după care încetează complet.

Iată mai jos ce ai de făcut dacă ţi se întâmplă să te răneşti şi ai nevoie de oprirea hemoragiei:

a) Intră în Alfa

b) Mentalizează-ţi partea rănită cum se răceşte tot mai mult. Simte-o tot mai rece! Acoper-o cu gheaţă pisată. Este deja foarte rece!

c) Continuă 'răcirea' până încetează hemoragia

d) Ieşi din Alfa prin modul cunoscut

Pentru accelerarea vindecării rănii, după oprirea hemoragiei ai mai multe posibilităţi. Iată una din ele:

b) 'Coase' rana, ori fă o 'sudură punct cu punct' în jurul ei.

c) Revino în Beta

O altă posibilitate ţi-o oferă tehnica celor trei imagini, pe care deja o cunoşti în principiu.
Oricum, indiferent care tehnică o foloseşti, nu neglija folosirea concomitentă a unei comprese sterile şi a unui pansament.

11.33. Dezvoltarea personalităţii prin Autocontrol

O tehnică de o asemenea putere ca Autocontrolul nu ne permite să pierdem din vedere nici schimbările sufleteşti ce le aduce după sine.
Testându-se două grupe de copii, una implicată într-o tehnică apropiată de cea care o studiezi, tehnica Mind Control-ului, s-au constatat următoarele:

- Practic toţi din cei care au studiat Mind Control-ul au avut diminuată labilitatea, întărindu-li-se puterea ego-ului

- Toţi practicanţii au devenit mai calmi, mai liniştiţi

Iată în cele ce urmează o listă sumară a calităţilor ce se pot modifica prin Autocontrol:

Calităţi diminuate	Calităţi accentuate
Emotiv	Maturitate
Nervos	Calm
Autoacuzator	Siguranţă de sine
Rusinos	Deschis
Sensibile la atenţionare	Îndrăzneţ in societate
Crispat	Relaxat
Agitat	Paşnic
Reţinut	Amabil
Închis in sine	Iubeşte societatea
Duşmănos	Compasiune
Sumbru	Colaborator
Pesimist	Vesel
Egoist	Inimos

Citeşte lista din stânga. Te-ai bucura să fii aşa? Acum citeşte-o pe cea din dreapta. Asta aduce mai mult cu ce ai dori să devii.

Prin exerciţiile cotidiene timp de 40-50 de zile şi tu incepi să tinzi tot mai mult spre coloana din drepta. Cu cât îţi foloseşti mai des zona Alfa, cu atât mai mult devin caracteristici cotidiene ale tale cele din coloana din dreapta

12.34. Rezolvarea problemelor de coloană vertebrală

Una dintre problemele cele mai frecvente cu care te poţi intalni sant cele datorate suferinţelor coloanei. Discopatii lombalgii etc., diferite suferinţe care de care mai neplăcute, datorate in cele mai multe cazuri unei deformări a coloanei şi presarii pachetelor de nervi, şi sau a cartilajelor dintre vertebre

Vizualizează care este situaţia, dupa care corecteaz-o intr un mod cunoscut deja.

Astfel. la o discopatie, unde a avut loc o deplasare a vertebrelor, in Alfa, inchipuie-ţi că acea jucărie formata din mai multe biluţe de plastic (vertebrele) inşirate pe un elastic (măduva), care se pun de obicei pe patuţurile copiilor. Apucă partea de jos a 'jucariei', triunghiul format de osul sacrum şi trage puţin de el. 'Elasticul' se va lungi atat cat să permită 'biluţelor' să se rearanjeze in poziţii corecte. In continuare, cu mana dreapta fa cateva miscari de netezire, pentru a mai corecta micile devieri de la poziţia 'ideala', iar apoi 'impinge' afara durerea cu l umină. Mulţumeşte-l pentru ajutor şi revino in Beta.

12.35. Litiaze

Intra in Alfa şi vizualizeaza care este situaţia. Constată dacă este vorba de o piatra sau mai multe, dacă in cazul rinichilor ambii sant atinsi sau doar unul. Care?

Deschide organul respectiv şi ia pe rând pietrele intre degete faramiţându-le. Între timp sugerează mental: "**dezintegrare până la nisip, molecule, atomi**", dupa care, cand ai terminat cu toate pietrele, inchide organul la loc şi spală cu apă, spre ieşirea din el reziduurile obţinute. Mulţumeşte-l pentru ajutor şi revino in Beta.

De obicei, din prima şedinţa de energizare, incep durerile de eliminare, dar mult diminuate. In cazul unei litiaze renale, urmărind urina colectată intr-un borcan se constata eliminare de nisip, sau chiar ceva de tipul malului!

12.36. Bolile vaselor sangvine

În acest caz folosește și din plin capacitatea de realizare a imaginilor pe ecran!

Astfel, la arterite, arteroscleroze, ori în alte cazuri când constați depuneri pe pereții interiori ai vaselor, folosește un 'detergent', un 'solvent', ori roagă niște 'ajutoare' să vină să curețe vasele pe dinăuntru. Nu uita după aceea să le mulțumești!

Dacă constați rupturi de vase, treaba este mai simplă. Ori le coși, ori lățești una din jumătăți, iar cealaltă o introduci în prima. Nu uita în acest caz să folosești un adeziv, ori o 'sudură' pentru a întări 'lipitura'.

În cazul varicelor, indiferent că sânt interioare sau exterioare, întinde vasul respectiv pe tot lungul traseului său, iar ce excede, taie-l și coase marginile rămase, împreună. Faci cam același lucru ce îl face și medicul pe masa chirurgicală. Nu uita însă de fiecare dată: tu ești mâna a doua, medicul este prima!

Mă întrebi: "Cum, acuma eu sunt cel care lucrează? Atunci cum stăm cu afirmația ta de mai înainte cu 'ajutorul' și autovindecarea?" Realitatea este că tu fiind în Alfa, îi transmiți bolnavului ce are de făcut, pe cale subiectivă, iar organismul lui recepționând emisia se conformează și se pune la lucru. Nici nu este nevoie să ai cunoștințe de anatomie foarte amănunțite. Oricum, organismul respectiv știe mult mai bine decât oricine altul unde suferă și ce are de făcut. Nu-i trebuie decât un mic ajutor.

12.37. Alegerea perechii de viaţa

Daca toţi ar putea să-şi activeze Alfa, nu ar mai fi atatea divorţuri, atatea familii distruse.

Intră in Alfa, 'plimba-te 10 ani inainte' şi vezi viaţa la alaturi de persoana respectivă. Dacă totul este O.K., mai fă un salt de 20 de ani. Dacă iaraşi totul este in regulă, poţi să te casatoreşti 'cu ochii inchişi', va fi un succes!

12.38. Să incepem educarea copilului înainte de a se naşte!

O mama implicată in Autocontrol poate să-şi programeze fătul ca incă din această stare să fixeze informaţiile citite in subconştient.

Îţi aminteşti de cazul nou născutului care a vorbit la naştere şi la câţiva ani vorbea mai multe limbi, pomenit in Evenimentul Zilei (a.c.)? Fiind o ştire de ziar, s-a omis (voit ori nu) partea 'subterană' a ei, partea care i-ar fi scăzut aparenţa de ştire 'şocantă'.

Mersul programării, care îţi explică şi cazul amintit, este

a) Când fătul este de cel puțin o lună, mama intră în Alfa și se programează ca să se trezească noaptea la ora optimă programării lui.

b) Trezindu-se noaptea, reintră în Alfa, vizualizează fătul. Îi spune mental: "Mai târziu, când ai nevoie, îți vei aminti ce ți-am spus acum, ce auzi acum". Mental se vede cum citește cu voce tare fătului dintr-o carte.

c) Împinge imaginea puțin spre dreapta. Fătul este mai mare, i-a crescut și capul, conține toate informațiile cunoașterii în el.

d) Împinge și mai mult imaginea spre dreapta. Copilul s-a născut deja, a crescut. Știe tot ce a auzit intrauterin. În continuare, mama adoarme direct din Alfa.

Incepând de aici, mama poate să-i citească oricând. Lecțiile pot fi continuate și după naștere până inainte de inceperea școlii. Cel mai bun invățător și cel mai bun programator al oricărui copil este insăși mama lui

12.39. Pregătirea pentru meseria optimă

Pentru a pregăti un copil în meseria optimă, de care are nevoie societatea atunci când el a va ajunge matur, este nevoie de conlucrarea ambilor părinți.

In prima etapă, amândoi, independent unul de altul, intră in Alfa și roagă Pământul să le spună de ce meserii are nevoie peste cca 20 de ani și după. Notează pe o hârtie meseriile obținute. Compară cele două liste. Primul nume care apare comun pe ambele reprezintă meseria ce o va avea viitorul copil.

Acum, amândoi intră simultan în Alfa și Îl roagă să le permită creșterea sufletului care întrunește condiții optime pentru

meseria respectivă. Sa-L roage ca atunci cand este cel mai bine să-i permita acelui suflet sa se cuibareasca in uterul ei pentru a se pregati ieşirii in lume.

Incepind din prima luna, mama procedează conform celor trecute in paragraful anterior, citindu-i tratate ştiinţifice din meseria respectivă. Fiţi siguri ca aceste cunoştinţe se vor fixa intr-o asemenea masura incat copilul şi-ar putea chiar da doctoratul la varsta de 15 ani! Iar, daca prin absurd, consideră că şi-a ratat cariera, la această varsta poate sa dea din nou chiar si bacalaureatul!

12.40. Influenţarea vremii

Te pregateşti de multa vreme pentru a vizita un anume loc, investesti o groaza de bani, ca sa ajungi acolo pe o vreme ploioasă, imposibil de fructificat ca turist! Ratezi excursia? In Beta, sigur. In Alfa, situatia se schimbă.

Intra in Alfa şi roaga Spiritele Superioare să te ajute. Explica-le ce eforturi ai făcut pentru adunarea acestei sume, cat de mult ai dorit excursia aceasta, ce mult conteaza acum pentru tine sa poţi vizita acest loc. Daca toate acestea le faci la ora optimă din noapte pentru programare, in marea majoritate a cazurilor a doua zi dimineaţa vei avea surpriza placută sa constaţi că Ei te-au ascultat, ploaia a incetat si va reâncepe exact in momentul in care te sui in tren spre casa!

Magic? Departe de aşa ceva! Aminteşte-ţi vorba: "Ajută-te şi te vom ajuta", sau "Cere şi ţi se va da"

13. OBSERVAŢII ŞI ALTE TEHNICI CONEXE

În cele ce urmează îţi voi prezenta alte câteva tehnici conexe tehnicii Alfa ajutătoare în timpul meditaţiei, pentru obţinerea ţelurilor propuse.

Înainte de a prezenta tehnicile menţionate, câteva observaţii:

1. Există legi ale Universului? Sigur că da - cu ele se ocupă ştiinţele naturii.

2. Putem să ne ridicăm deasupra acestor legi, să le depăşim? Nu.

3. Are Universul cunoştinţă de sine? Extrapolând de la o parte a sa, adică de la noi, nu ar fi logic să presupunem acelaşi lucru şi despre totalitatea sa?

4. Este Universul indiferent faţă de noi? Nici nu se poate concepe aşa ceva. Suntem parte din el şi ne influenţează

5. În fondul nostru suntem buni sau răi? Cel puţin în stare de meditaţie, în Alfa, când legăturile noastre cu Universul sunt cele mai strânse, nu suntem capabili de nimic rău, doar de fapte bune.

Dacă cele susţinute la punctul 5. nu ar fi cele reale, atât noi cât şi toată lumea ar fi probabil radical schimbate.

Tocmai, de aceea, datorită faptului că această carte poate cădea şi în mâinile unora (puţini, e drept), care nici nu vor să încerce zona Alfa, am omis unele tehnici de care poate n-ai auzit sau le ştii, dar care în Beta pot fi folosite eminamente malefic.

13.1. Cristalul de cuarţ

Cristalul de cuarţ, precum şi pietrele preţioase şi semipreţioase au fost folosite din cele mai vechi timpuri, dar treptat au căzut în uitare. În cele ce urmează îţi voi prezenta doar cristalul de cuarţ. Despre pietrele semipreţioase am amintit doar în treacăt în tabelul 1, prezentând care cakra este activată de o anumită piatră.

Cuarţul, cristalul de stâncă, este un bioxid de siliciu cristalizat, pur, sau conţinând impurităţi care îi pot da diferite culori. În cele ce urmează ne vom referi la cristalul alb, deci SiO_2 pur.

El apare cristalizat în formă de prisme hexagonale, având la unul din capete (sau în cazurile foarte rare, la ambele) către o piramidă hexagonală. De obicei această piramidă este formată din trei suprafeţe triunghiulare mai mari, intercalate cu triunghiuri mai mici. Mărimea cristalelor poate varia de la câţiva milimetri la câţiva metri!

Cristalele se găsesc de obicei în mine, fiind cunoscute sub numele de flori de mină, dar apar şi în locuri muntoase cu alunecări de teren, în albiile unor râuri de munte etc. Deci poţi să

îţi procuri un cristal de cuarţ de mină, de la un miner, de la un geolog, dintr-o colecţie, sau de la un magazin de mineralogie. Dar, atenţie, chiar dacă ai o floare de mină în mână, încă nu e sigur că ai şi cristalul tău în mână. Ţinând floarea de mină în mână, întreab-o dacă între cristalele sale există cristalul tău. În caz de răspuns afirmativ, unul din ele se va desprinde practic de la sine. Dacă nu, nu forţa. În cel mai rău caz poţi sparge cristalul! Mai bine roagă cunoscuţi care au flori de mină acasă să le întrebe în modul arătat dacă nu conţin cristalul tău. Insistă, în final îl vei găsi. Poţi găsi chiar mai multe! Cu atât mai bine. Dacă găseşti unul cu două vârfuri, te poţi considera chiar norocos, deosebit de norocos!

Dacă în cadrul unei excursii găseşti un câmp plin de cristale, îl găseşti pe cel care este al tău, întreabă-L pe Spiritul Muntelui dacă ai voie să îl iei. Nu ţi-l însuşi decât în caz de răspuns afirmativ!

Abia în ultimă instanţă apelează la o prăvălie de cristalografie din străinătate. Aceste cristale au fost crescute în alte ţinuturi, cu alte condiţii energetice, vibraţionale decât fiinţa noastră.

Odată procurat un cristal, lasă-l cca o săptămână la îndemâna oricui, înainte de a începe purificarea lui.

Pentru **purificare**, adică pentru a îndepărta toate vibraţiile străine cristalului, ţine-l şapte zile în sare marină, în lipsa acesteia în apă de mare, ori în sare nerafinată. Dacă ai posibilitatea, iată compoziţia generală a sării de mare: NaCl-117g, KCl-5g, $MgCl_2$-16g, $MgSO_4$–8g, $CaSO_4$–5g. Amestecul este higroscopic, deci, păstrează-l într-o sticluţă cu capac înşurubat, în exsicator, sau usucă-o periodic în cuptorul de la aragaz.

Deci, cristalul de care 's-au plictisit' ceilalţi, spală-l bine, usucă-l cu un prosop curat şi ţine-l acoperit cu sare timp de 7 zile.

O altă modalitate de purificare este 'împingerea' din el a impurităţilor energetice cu Lumină, în modul în care ţi-am amintit la îndepărtarea durerilor.

După aceste şapte zile, după purificare, cristalul nu mai are voie să fie atins de alte persoane. Dacă totuşi a fost atins accidental, repetă purificarea cu sare peste noapte, ori cu Lumină.

Acum, confecţionează-i o punguliţă din piele, mătase, bumbac sau orice material natural, în care să-l porţi la gât în dreptul cakrei inimii (cakra IV) atârnat de un şnur din material natural, sau un lanţ de aur ori argint (nu alte metale!) timp de 33 de zile

în acest răstimp el ajunge să vibreze consonant cu vibraţiile tale, să fie într-adevăr al tău.

Cristalele sintetice, chiar dacă sunt mai pure câteodată decât cele naturale (în privinţa conţinutului de SiO_2), nu au acumulat atâtea cunoştinţe, încât trebuie puse într-o piramidă, lângă un cristal natural timp de 33 de zile ca 'să înveţe'. Dar chiar şi atunci nu dau performanţele celor naturale.

"Cristalul", adică **sticla de plumb**, folosită la sticlărie scumpă, lampadare, mici obiecte decorative, bijuterii, nu este decât sticlă! Nici o dată nu va fi cristal de stâncă!

Dacă în urma folosirii, constaţi că i-a scăzut capacitatea, lucru foarte rar întâmplat, introdu cristalul din nou într-o piramidă pentru 33 de zile. Scăderea capacităţii apare cel mai des la cristalele sintetice, iar în acel caz, introdu în piramidă alături de el şi un cristal natural.

13.1.1. Încărcarea cristalului

Cea mai facilă metodă de încărcare energetică a cristalului este introducerea lui într-o piramidă. Piramida o poţi confecţiona din placaj, masă plastică, carton, sticlă, orice, dar nu metal. Poţi să-i faci doar muchiile: de data asta se poate folosi sârmă. Trebuie să ţii cont doar ca:

Latura bazei = Înălţimea * 1,5705 şi

Muchia laterală = Înălţimea * 1,4945

Orientează piramida astfel încât laturile să privească exact spre punctele cardinale. Pune-o undeva unde să nu fie în apropiere de metale mai mari, dar nici de câmpuri ca cele generate de aparatul de radio, TV etc.

La o treime de la bază, confecţionează un suport, pe care aşează cristalul cu vârful spre nord.

Odată un cristal încărcat, poţi să îl foloseşti la încărcarea altora, tot 33 de zile.

Ori de câte ori constaţi că a scăzut capacitatea cristalului, că i-a scăzut puterea, încarcă-l din nou în piramidă, sau de la alt cristal.

13.1.2. Folosirea cristalului pentru sine

Cristalul este o antena de emisie-recepţie, cu amplificator incorporat. Prin baza sa absoarbe energia, prin varf o emite, iar prin laturi prezinta un fenomen de schimb energetic.

Tocmai de aceea, iţi recomand purtarea lui permanenta la gat, cu varful in jos. In acest caz, prin bază va capta Lumina de la El, va absorbi toate energiile cenuşii pana la negru (deci tot ce nu e alb-pur) din tine şi le va trimite in Pamant spre neutralizare.

Daca ai un cristal cu doua varfuri, am spus ca te poţi considera nu numai un norocos, dar şi un fericit! Aceste cristale rare, au un puternic câmp energetic benefic, pe care sunt convins ca la gradul de pregatire ce il ai deja poţi vizualiza. Purtând un asemenea cristal, tot in poziţie verticală, campul acestuia te inveleşte şi te protejeaza de orice influenţa negativă, malefica, incepând de la gandurile rele şi pana la magie neagra! Vezi doar sa nu il pierzi. Al doilea nu vei mai gasi!

13.1.3. Meditaţia şi rugăciunea

Rolul meditaţiei este de a egaliza folosirea simţurilor materiale cu cele din planul spiritual.

Ia cristalul tău in mana dreaptă şi incearca intrarea in Alfa. Acum, ţine-l in mana stanga, cu varful spre palma şi repetă intrarea. A fost mult mai uşoara comunicarea cu Spiritele Superioare, chiar foarte facilă? Natural. El recepţionează prin bază şi transmite prin vârf, care este indreptat spre cakra ta de recepţie!

In meditaţie, in timpul [illegible], ţine cristalul cu vârful spre palma mâinii stângi. [illegible] Trăirea mistica a ceea ce se intâmplă este complet alta. Eşti mult mai aproape de El! Repetă

experimentul, dar acesta în timpul rugăciunii tale cotidiene observă diferența față de o rugăciune "cu mâinile goale"! Acum, iar cu cristalul în mâna stângă, orientat spre palmă, încearcă să îți cobori rugăciunea spusă către Iisus cu mintea în inimă. Observă diferența!

13.1.4. Comunicarea cu alții

Împreuna cu un cunoscut, coleg de grup "Alfa", țineți câte un cristal în mâna. Pentru început cel care va emite să țina cristalul în dreapta, orientat spre celălalt, iar cel care recepționează, sa-l țina în stânga cu vârful spre palmă. Relaxați-vă, intrați în Alfa și trimiteți unul spre celalalt o imagine simplă, dar frumoasa, malul marii, o floare, un câmp înflorit, un pârâu sărind peste pietre etc. Schimbați rolurile (și poziția cristalelor), după care comparați ce s-a transmis și ce s-a recepționat de fiecare dată. Veți rămâne surprinși cât de bine corespund imaginile transmise cu cele recepționate.

Repetați exercițiul până merge foarte bine. Acum, continuați cu etapa a doua, unde țineți cristalul amândoi cu mâna stânga, orientat spre palma. Repetați și aici până când merge bine. Mariți distanța dintre voi! Ea nu intervine în calitatea recepției. V-am dat o posibilitate de a putea lua contact între voi pe plan subiectiv, interpunând cristalul, antena de emisie-recepție cu amplificator încorporat!

De aici nu mai ai decât un pas pentru a mări distanța la ani lumină, la mii de ani lumină, la oricât! Poți intra în legătură cu oricine, oriunde ar fi!

Ultima etapă a acestui experiment pe care ți-l propun este saltul în timp, iarăși ținând cristalul în stânga, orientat spre palmă. Compară rezultatele obținute cu cele [illegible] încercat așa ceva până acum), dar fără cristal! Nici aici nu există limite!

13.1.5 Diadema atlanţilor

Un mijloc util pentru comunicări în spaţiu şi timp este ceea ce se cunoaşte sub numele de **diadema atlanţilor**, după numele celor de la care se pare că ne-a parvenit din istorie.

Pentru aceasta ai nevoie de o bandă de cupru de cca 4,5 cm lăţime şi o lungime suficientă să-ţi cuprindă capul. În mijloc, fixează-i o bucată circulară de argint, de cca 30 g, folosind un adeziv instantaneu, pe care la rândul său fixează cristalul cu vârful spre argint (dacă nu ai unul cu două vârfuri), folosind o montură tot din tabla de cupru, modelat în forma de degetar. În acest degetar lipeşte cristalul cu vârful spre fund, iar fundul degetarului lipeşte-l de bucata de argint, cristal de cca 4 cm lungime şi 2 cm diametru.

La capetele diademei practică câte un orificiu prin care treci câte o sârmuliţă de cupru, pentru a putea fixa diadema de cap.

Puneţi-o pe cap, astfel încât cristalul să fie în dreptul celei de a VI-a cakre. Pune-te comod în fotoliu, închide ochii, intră în Alfa şi 'stai pe recepţie'. Dacă vrei, te poţi 'acorda' către o anumită constelaţie, sau zonă a cerului.

Vei avea imagini tulburătoare, nemaivăzute, imagini transmise de cei cu care 'eşti pe recepţie'. Nu uita mantrele de protecţie şi ajutor!

Cunoaşte-i, întreabă-i despre viaţa lor, transmite-le imagini despre Pământ. Eşti unul din cei care comunică prin mijloacele de comunicaţie ale viitorului, folosind unde purtătoare hiperluminice (tahioni?), care sfidează distanţele şi timpul! Nu-mi vine să cred că mijloacele de comunicaţie ale viitorului să fie foarte îndepărtate faţă de ceva asemănător, la fel cum transportul viitorului, cred, va fi bazat pe dematerializare şi rematerializare!

13.1.6. Bagheta "magică"

Procură-ţi două cristale cu un singur vârf, de 2-3 cm lungime şi 0,5-1,5 cm diametru, o ţeavă din cupru cu diametrul interior corespunzător diametrului cristalelor şi o fâşie de piele (nu sintetică!) lungă de cca 30 cm şi lată de 1,5-2 cm, precum şi un tub cu adeziv universal.

Ţeava de cupru taie-o la o lungime de 30 cm, iar la cele două capete intră cu fierăstrăul pentru metale, prin câte două tăieturi perpendiculare una pe alta, cca 2-3 cm (pentru a o putea lărgi sau îngusta capetele în funcţie de diametrele cristalelor de care dispui). Cristalele trebuie să aibă vârfurile bine formate, cu suprafeţele triunghiulare clar delimitate. Cu ajutorul adezivului fixează cele două cristale în capetele tubului, unul cu vârful spre afară, iar celălalt cu vârful spre primul. Înainte de a lipi cristalele, cu ajutorul unui patent ajustează capetele tubului în funcţie de diametrele exterioare ale cristalelor. Ultima etapă este înfăşurarea tubului, de la un capăt la celălalt cu banda de piele albă, pusă în spirală pe tub şi fixată din loc în loc cu câte o picătură de adeziv.

Este bine dacă înainte de confecţionare ai purificat cristalele în sare şi le-ai purtat lângă corp cele 33 de zile.

Poţi să-ţi confecţionezi şi un toc pentru baghetă, din piele sau alt material natural (chiar o bucată de trestie de diametru corespunzător, închisă la unul din capete).

Pentru folosire, activează-ţi cele două cakre secundare din palme şi ţine bagheta cu cristalul îndreptat spre tub în dreptul cakrei de emisie (din mâna dreaptă la dreptaci). Cealaltă chakră deschide-o spre El, pentru a primi Lumina. Energia emisă din cakra palmei drepte este amplificată enorm de mult în lungul tubului şi merge ca un fascicul deosebit de puternic, coerent, prin cristalul din vârf.

Să presupunem acum, că motanul ţi s-a întors acasă rănit. Aşteaptă acum până adoarme, deoarece nu-mi vine să cred că îl vei convinge să stea culcat liniştit pe perioada cât îl ajuţi! Ţine bagheta în palma mâinii drepte, stânga fiind orientată în sus, iar cu

vârful activ (a mişcări circulare orare (în sensul acelor de ceas) în jurul zonei lezate. Vizualizează între timp fascicolul care emerge din baghetă, precum şi efectul său curativ asupra rănii (dezinfectare, hemostază şi apoi închidere şi reformarea ţesutului lezat). Totul ia mai puţin timp decât ne ia să descriem astfel ce ai de făcut! În general, vei simţi un fel de furnicătură în dreptul cakrei plexului solar, o senzaţie foarte plăcută. Este semnalul recepţionării energiei de vindecare trimise (la fel se simte şi la activarea oricui indiferent de distanţă, cu sau fără baghetă). În momentul când nu mai vizualizezi nici un fascicol spre palma mâinii stângi înseamnă că procesul s-a încheiat.

La fel poţi utiliza bagheta şi în alte cazuri. Astfel, în cazul unei fracturi, după imobilizarea membrului, sau zonei respective, energizează-o periodic şi nu vei constata altceva decât o diminuare a durerilor, alături de o sudare mult accelerată!

În cazul eliminării unor energii perverse, lucrează invers:

Ţine bagheta în palma mâinii stângi, cu vârful spre cakra de recepţie, iar dreapta orientează-o spre Pământ. Poţi lucra şi 'împingând' afară din corpul respectiv energiile 'cenuşii' cu Lumină, asemănător cum ţi-am prezentat la înlăturarea durerilor.

În general, rezultatele se ameliorează o dată cu practica. Cu cât utilizezi mai mult bagheta, cu atât devine mai eficace.

Acest proces curativ se poate aplica în egală măsură şi plantelor (de apartament, sau nu).

Mai mult, probabil că modificările meteorologice depind de câmpurile magnetice din jurul Pământului, dar şi de radiaţiile ce vin din afara lui. Câmpul tău, să-l numim biomagnetic, este legat intim de cel al Pământului. Orientând bagheta în sus, spre cer şi imaginându-ţi pe ecranul mental cât mai exact ce doreşti să obţii, dacă ai o motivaţie puternică, poţi avea surpriza chiar să obţii real modificarea meteorologică necesară. Astfel, în cazul unei secete prelungite, poţi încerca să 'chemi' ploaia, ori invers, în cazul unei ploi puternice, poţi 'cere' oprirea ei şi chiar înseninarea!

Utilizările sunt nenumărate, nu mai pierdem vremea cu descrierea lor. Ţi-am dat doar câteva exemple, restul urmează să le găseşti prin experimentările tale. Dar nu uita: **nu te juca cu bagheta şi nu încerca să faci rău cuiva**. În acest din urmă caz, cel mai ieftin scapi fără a reuşi nimic, dar poţi suferi ceea ce se cunoaşte sub numele de '**efect de bumerang**'!

15.1.7. Câmpul de forțe protector

Procură-ți mai multe cristale mărunte de cuarț, patru blocuri de cuarț alb, microcristalin, ceva mastic sau un alt adeziv rezistent la apă.

Cristalele, care de data asta pot fi și mici flori de mină, cu diametrul de 3-8 cm, fixează-le intr-o scobitura ce ai facut-o in blocurile de cuarț alb, cu varful in sus.

Repartizeaza acum aceste blocuri in jurul casei, cate unul pe direcția celor patru puncte cardinale. Daca intri in Alfa, poți vizualiza energia emisa de ele ca un dom alb de lumină care iți inconjoara casa, protejind-o de tot ce are alta culoare decat albul.

Poți incarca și armoniza aceste cristale folosind bagheta descrisa mai sus, dirijând fascicolul de raze (hai sa le numim de acum inainte "psionice") spre fiecare bloc.

Daca cumva ți-ai fixat blocurile de protecție in jurul gradinii, poți chiar să le programezi (tot cu baghete) pentru a stimula cresterea plantelor, pentru a le proteja de daunatori, etc.

In cazul in care nu dispui de cele de mai sus, poți de asemenea sa iți creezi câmpul de forțe protectoare, folosind patru mici cristale fixate in cate un tubușor din cupru de diametru și lungime corespunzătoare și invelite in piele alba, dupa modul cunoscut la confecționarea baghetei. Plasează le in solul grădinii, pe directia punctelor cardinale, ingropate pana la nivelul cuprului. Mai confecționeaza și un al cincilea dispozitiv, pe care să il ingropi la mijlocul celor patru dinainte. Pentru a marca locul unde l-ai pus in sol, poți să le inconjuri cu bucațele de cuarț microcristaline, albe, culese (de exemplu) din albia raurilor de munte.

Ți se pare ca cele de mai sus, prezentate in acest capitol referitor la cristalul de cuarț aduce a magie? In primul rând, țin cont ca diferența intre magia zisa "alba" și "neagră" rezidă in sensul utilizării aceleiași forțe, pe care am numit-o psionică. Cred insa, ca magia nu este decât numele dat acum unei științe încă neexplicate, pe care doar o studiem, dar momentan numai sub aspectul efectelor sale.

13.1.8. Protectorul personal din cuarţ cu două vârfuri

După cum ţi-am mai spus, cristalul de cuarţ cu două vârfuri este o raritate. Dacă totuşi poţi procura un astfel de cristal, ai la dispoziţie unul din cele mai puternice mijloace de protecţie individuală împotriva oricărei influenţe malefice (de care din păcate suntem înconjuraţi din belşug!)

Purtând permanent asupra ta un astfel de cristal cu două vârfuri, purificat în sare marină şi purtat 33 de zile pentru echilibrarea sa cu vibraţiile tale, el te va înconjura cu un glob de energie protectoare, albă, glob care îşi menţine eficacitatea atât timp cât porţi cristalul.

El funcţionează ca un fel de amplificator individual al forţelor tale mentale de protecţie. Poţi chiar vizualiza această sferă de protecţie, intrat fiind în Alfa.

Pentru a-l "încărca", este bine ca în timpul celor 33 de zile de armonizare să îi transmiţi, în Alfa, comanda de încărcare cu energie benefică, cu Lumină. Poartă-l în poziţie verticală.

13.1.9. Pendulul cu cadru de precizie

Instrumentul pe care ţi-l voi descrie nu are alt rol decât de a creşte precizia oricărui pendul. Dacă încă nu ai un pendul, ţi-l poţi face plecând de la un cristal mic de cuarţ, de cca 1,5 cm lungime. Cu ajutorul unui adeziv universal, fixează-i de bază, prin intermediul unei mici benzi de cupru, un inel tot de cupru. De acesta ataşează un lănţişor de cupru, de cca 30 cm lungime şi ai terminat confecţionarea pendulului.

Pentru confecţionarea cadrului de precizie, procură-ţi patru tuburi din cupru, de 30 cm lungime şi 1,5-2 cm diametru. Ai nevoie

și de două bucăți pătrate din lemn (poate fi polizat dinainte pentru a-i da un aspect mai estetic), cu latura de 10 cm și grosimea de 2,5. Cu o bormașină dă câte 4 găuri până la jumătatea grosimii lemnului, de diametru corespunzător țevilor de cupru, în dreptul colțurilor. Una din plăci găurește-o și în centru, pentru a putea suspenda lănțișorul. Fixează acum tuburile de cupru în orificiile practicate în cele două lemne, cu ajutorul unui adeziv universal, obținând cadrul pentru pendul. Cu un mic dop conic din cupru, sau alt material (lemn, masă plastică etc.) fixează acum capătul de sus al lanțului pendulului, astfel încât el să atârne între tuburile de cupru, iar cristalul să se găsească la cca 1 cm de suprafața lemnului de bază.

Pendulul astfel confecționat este deosebit de sensibil. Îl poți folosi în teren, ținându-l pe o palmă și aplicând-o pe cealaltă deasupra pentru stabilitate, sau acasă (de exemplu când lucrezi pe o hartă), punându-ți doar o palmă pe cadru, deasupra. În caz de reacție pozitivă, el va începe să facă o mișcare de rotație orară, iar în caz de reacție negativă invers. Pentru a folosi în mod optim acest instrument ai nevoie de multă răbdare, cu atât mai mult, cu cât eficacitatea lui crește prin practică.

13.1.10. Scurtă istorie a folosirii cristalului de cuarț

Cristalele de cuarț, bioxid de siliciu cristalizat, transformă, convertesc și transmută energiile. Pot fi considerate ca niște condensatoare, acumulatoare de energie, dar în același timp și ca antene de emisie-recepție cu amplificator încorporat. Ca oscilatoare, ele sunt folosite în foarte multe domenii ale electronicii. În paragrafele anterioare însă, ți-am prezentat doar câteva utilizări posibile ale lor în psionică, utilizări pe care le poți experimenta singur pentru a te convinge de cele spuse.

Cristalul de cuarț apare sub forma unei prisme hexagonale cu un vârf piramidal, sau două (la capete). Prin aceste vârfuri ele degajă o energie foarte puternică. Cele cu două vârfuri practic dublează energia radiată.

Se consideră că pentru creşterea unui cristal de cuarţ de 5 cm lungime sunt nevoie de cca zece mii de ani! Ele se dezvoltă în interiorul pământului, fiind foarte răspandite în natură.

În mod natural, un cristal de cuarţ degajă un câmp energetic compus dintr-un centru gri-albăstrui, înconjurat de un halou alb, virând câteodată spre gălbui. Cristalele din cuarţ colorat prezintă şi alte culori. Un cuarţ fotografiat prin efect Kirlian prezintă o imagine stelară, emiţând raze albe în toate direcţiile.

Toate corpurile ce sunt în contact cu un cristal de cuarţ captează o parte din încărcătura sa energetică, cantitatea de energie captată fiind proporţională cu durata de contact.

Energia transmisă de un cristal penetrează orice mediu, chiar şi apa (care ştim că stopează undele radio). Un exces de energie manifestându-se în mediu ca un halou albastrui, câteodată cu nuanţe maronii, detectabil de orice clarvăzător.

Folosirea cristalelor de cuarţ se pierde în negura timpurilor. Se crede că ele erau folosite curent deja pe timpul civilizaţiei Mu (denumită după continentul mitic respectiv), o supercivilizaţie care se presupune că ar fi existat între 60000 şi 40000 î.H.

În epoca Mu se foloseau curent baghetele, preluate ulterior de civilizaţia atlanţilor (apogeul dezvoltării în jur de 15000 12000 î.H.) La aceştia apare şi banda de comunicaţii. Vindecătorii atlanţi foloseau curent puterea cristalului, mai ales sub forma baghetei, dar nu numai. În această epocă, cristalele serveau deasemenea şi pentru întărirea aurei, a câmpului energetic degajat de om.

Se pare că în unele părţi ale Atlantidei ei foloseau şi efectul de piramidă, sub forma unor piramide gigantice din cristal, în scopul acumulării şi concentrării energiei într-un scop precis, cum ar fi pentru iluminat, transport terestru. Se pare că forţa cristalelor era exploatată într-o foarte mare măsură, dar înconjurată de o aură de mister. Probabil, acest mister ce le acoperea se datora şi uitării unor lucruri esenţiale din cele preluate de la civilizaţia Mu.

Se admite că tocmai folosirea incorectă, în exces, a acestor forţe enorme ale cuarţului să fi fost una din cauzele principale ale distrugerii Atlantidei, activând unele forţe ale naturii într-o manieră incontrolabilă.

Apropiindu-ne de vremurile noastre, regăsim din când în când, direct sau indirect, trimiteri la folosirea cristalelor. Moise deţinea bagheta, după cum putem deduce din cartea Exodului, unde se descriu efectele miraculoase ale ei.

Istoria a acoperit repede acest instrument, ca și pe altele. Bagheta revine în legendele regelui Arthur și ale vrăjitorului Merlin. Prin tradiție, sabia Excalibur a regelui Arthur se pare că avea încastrat un cristal în mâner.

Se amintește vag că Merlin prezice viitorul cu ajutorul unei sfere din cristal și că ar fi avut acces la știința atlanților (bagheta), dar din acea perioadă nu ne-a parvenit nimic precis.

Să mai facem un salt spre noi în istorie, întâlnind în epoca medievală iarăși ceva legat de tehnica atlanților: Nostradamus. Conform legendei el se folosea tot de o sferă de cristal, pusă pe un trepied de cupru, iar pentru a-i mări puterea o 'încărca' cu ajutorul unei baghete atlante.

După cum vezi, nu prea există relatări decât foarte vagi, care pot fi legate de cristal și utilizarea lui. Le întâlnim și în istoria Extrem-Orientului.

Treptat, utilizarea lor s-a pierdut, rămânând doar undeva în memoria colectivă. Iată de ce magicienii, vrăjitorii etc. folosesc bagheta în ceremoniile lor, ignorând însă în majoritatea cazurilor natura lui reală și modul de folosire.

Tot așa și sfera de cristal este dintotdeauna considerată ca un auxiliar indispensabil pentru clarvăzătorii ce doresc să studieze viitorul, fără a mai cunoaște instrumentul, devenind un stereotip popular.

Redescoperind din tradițiile populare, din memoria civilizației toate aceste instrumente, acum începem să le studiem din nou, folosindu-le, observând efectele și încercând să intuim 'subteranele'.

13.2. Radiestezia subiectivă

Probabil ai deja cel puțin câteva noțiuni despre radiestezie. Tocmai de aceea nu voi intra în detalii decât doar atât ca să 'nu te las în ceață' dacă încă nu ai auzit de ea.

Radiestezia este o știință, dar în același timp și o artă a cărei istorie se pierde în negurile timpurilor. Cele mai vechi imagini le avem cu "căutătorii de apă". Aceștia erau persoane sensibile care

gaseau panzele de apă pentru fantani. Pentru detectarea apei, ei foloseau si folosesc un beţişor din alun, salcie sau alt lemn, in forma de Y, ţinind in maini cele două capete iar 'baza' orientind-o inainte. In dreptul surselor de apă, senzorul se apleca in jos.

De asemenea, se mai lucra şi se lucreaza cu pendulul.

Recent, la noi in ţara, s-a dezvoltat o adevarată şcoala, unde in principiu se foloseşte un mic dispozitiv numit "ansă", confecţionat dintr-o sirmă (de cupru, dar nu obligatoriu), indoita intr-un unghi de aproximativ 35°. Capetele sunt indoite spre afara in unghi drept şi ascuţite. Ansa se ţine intre degetul mijlociu şi cel mare, in poziţie verticală, capetele ascuţite fiind un fel de 'ax' de rotaţie. O deplasare a ansei intr-o direcţie sau alta faţa de punctul de echilibru se consideră răspuns pozitiv sau negativ, dupa cum s-a facut o convenţie anterioară. De obicei o deplasare a varfului ansei spre stanga (daca este ţinută in mana dreapta) se consideră răspuns pozitiv, iar rămanerea ei in poziţie de echilibru (cu varful orientat inainte), răspuns negativ. Folosind o scala gradată, asemanătoare unui raportor, raspunsul poate fi chiar cuantificat.

Este folosită atat in teren, pentru detectarea apei, zacamintelor, stabilirea starii de sanătate a cuiva, stabilirea prezenţei entitaţilor sau influenţelor malefice, etc. cat şi 'acasa', lucrandu-se de exemplu pe o harta, ori de la distanţa.

Sa remarcam faptul ca, oricum ne-am invarti in jurul ansei pendulului, furcii, etc., cel care sesizeaza tot tu eşti, 'jucariile' celelalte nefiind altceva decat o prelungire a ta, un fel de amplificator al unor mişcari musculare, insesizabile altfel

Pentru cel care practică autocontrolul, radiestezia poate capăta o forma specifică deoarece se afla mai aproape cu un pas de sursa informaţională. Nu mai ai nevoie de un instrument, de un intermediar, de o extindere a ta.

Tocmai de aceea, iată ce-ţi recomand:

Deasupra ecranului mental, 'confecţioneaza-ţi' un pupitru de comandă. Adică, situează-ţi acolo o ansa, ori un ac indicator cu poziţia pe 'zero' intr un capat de scală, iar la extremitatea cealalta sa aiba valoarea 100. Scala 'gradeaz-o' apoi intre aceste valori. Nu ne trece mult şi ai nevoie de o informaţie. De exemplu, in cazul unui ulcer pe care l-ai vizualizat in stomac şi vrei să afli cat de avansat este. Fă o convenţie: un stomac perfect sănatos va prezenta valoarea 0%, iar un ulcer perforat cu peritonita, 100%. Urmăreste acul indicator şi vei avea direct valoarea ce o reprezintă stadiul in care se află organul respectiv.

Cineva te intreabă daca un anume ceai, primit de la altcineva este bun sau nu in maladia ce o are? Instrumentul acesta ţi-ar putea spune in acest caz, faţă de un caz ipotetic, unde eficacitatea ar fi 100%, cât ar fi de eficient ceaiul respectiv. Nu iţi dă insă raspuns in caz de efect negativ. Tocmai de aceea, alaturi de primul 'instrument', plasează un al doilea, de tip galvanometru. Aici, poziţia de zero a acului sa fie pe mijloc, iar la celelalte două extreme ale scalei sa se găsească cifrele +100 şi -100. Acum, cu acest al doilea 'instrument' poţi cuantifica atat beneficitatea, cât şi maleficitatea cuiva sau a ceva faţă de cineva (subiectul tau etalon.)

Tot pe pupitrul ataşat ecranului mental poţi sa iţi pui şi un contor de 2-3 cifre care sa iţi dea anumite numere de care ai nevoie, cum ar fi: care chakra (sau cakre) trebuie activate, cate energizari trebuie efectuate, la cate zile interval intre ele etc.

Punandu-ţi două LED-uri, unul roşu şi unul verde, poţi obţine imediat raspunsuri de tipul Da/Nu. De exemplu: "Am voie sa ajut persoana asta? Verde=Da; roşu=Nu. Are entităţi malefice pe ea? Roşu=Da". În acest caz, continuând cu intrebarea: "Cate?", raspunsul il obţii pe contor. "Are influenţe malefice asupra sa (gânduri negative, magie neagră etc.)?" Raspunsul iţi vine la fel. Şi exemplele pot să continue la nesfarşit.

Cauţi pe cineva, nu ştii unde se găseşte, proiecteaza-ţi pe ecranul mental harta ţarii şi urmareşte-o cu "degetul". Aprinderea LED-ului verde indica prezenţa lui (ei). Schimbă pasul hărţii si continua pana când ai raspunsul cel mai detaliat posibil.

În general, folosind acest 'pupitru de control', dotat cu orice ai nevoie (nu uita mantra de ajutor: "Am tot ce-mi trebuie ca sa fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie") iţi poate da orice informaţie obţinuta cu ansa radiestezica pe cale 'clasica', ba chiar mai multe!

13.3. Qigong

Deoarece în zilele în care înveţi relaxarea prin Autocontrol ai timp destul, voi încerca să îţi prezint şi exerciţiul Qigong (pronunţă "thi cune") nu numai pentru relaxare, ci şi pentru fortificarea organismului, ori tratarea anumitor maladii. Mai mult, dacă eşti stressat, dacă ai probleme cu intrarea în Alfa, prin intermediul exerciţiilor Qigong te poţi relaxa mai uşor.

Qigong face parte din cultura multimilenară chineză la fel ca şi principiul YIN-YANG, sau acupunctura.

Traducerea "ad literam" înseamnă: Qi - energie, gong - exersare, antrenare (deci ar fi antrenarea sau exersarea energiei). În acest context Qi înseamnă energia moştenită, depozitată în abdomenul inferior. Această energie asigură menţinerea vieţii, dar o dată cu trecerea anilor scade încet şi continuu.

În timpul exerciţiilor de Qigong efectuăm o reglare a respiraţiei, ne relaxăm complet, ne golim subconştientul, iar apoi ne concentrăm asupra diferitelor părţi ale corpului.

Scopul exerciţiului este fortificarea corpului şi spiritului, prevenirea şi tratarea bolilor, prelungirea vieţii.

Cu Qigong-ul se ocupă chiar şi celebra "Carte de medicină internă a Împăratului Galben". "Atunci simţim Qi-ul moştenit, dacă ne-am eliberat de voinţa şi dorinţele noastre. Dacă cineva este capabil să se scufunde în sine, boala nu îl mai atacă. Şi inspirăm esenţa vieţii, şi ne vom păstra prospeţimea spiritului şi a muşchilor".

Qigong-ul are două forme - cel static şi cel dinamic. În primul caz exerciţiul de respiraţie şi de concentrare spirituală are loc într-o poziţie relaxată a corpului, pe când în al doilea caz i se ataşează şi o mişcare specială - Taijiquan-ul.

În cele ce urmează îţi voi prezenta doar principiile Qigong-ului, urmând ca să le adaptezi în funcţie de necesităţi.

13.3.1. Efectele terapeutice al Qigong-ului

Exercițiul de respirație are efecte benefice asupra scoarței cerebrale, a sistemului vegetativ, inimii, sistemului circulator. Influențează activitatea organelor din cavitatea abdominală, corectează reacțiile maladive și ne face capabili de a ne coordona activitatea corpului.

Măsurindu-se cu un electroencefalograf (EEG) activitatea cerebrală, s-a observat o activare a undelor, dominând cele Alfa, mai ales in zonele frontală și parietale, aici fiind zona cea mai specializată a creierului, zona conștienței, Qigong-ul are efect puternic asupra gândirii și memoriei. Întrucat numarul de respirații scade la 4-5/minut, mișcarea mușchilor intercostali și a diafragmei crește de 3-4 ori fața de o respirație normală. În timpul expirației apare o excitare parasimpatică, iar la inspirație, una simpatica. Deci cu aceasta respirație incetinita armonizam și sistemul vegetativ. Consumul de oxigen scade cu 30%, iar cel energetic cu 20%.

Respirația profunda are efect asupra organelor din cavitatea abdominala de parca ar fi masate. Mișcarile ample, ritmice ale peretelui abdominal și ale diafragmei creează in abdomen variații de presiune, care intensifică circulația sangvină și peristaltismul intestinal. Ca urmare, crește apetitul și se imbunatațește activitatea renala.

De asemenea se mareste secreția de salivă, care la rândul său ajuta digestia. Crește temperatura și umiditatea pielii. În urma respirației diminuate se intensifică schimbul de gaze, saturația cu oxigen a sângelui, fapt ce activează funcțiile cerebrale și musculare. Ca urmare a variației de presiune din abdomen, se imbunatațește returul venos, facilitându-se astfel circulația sangvina, și activitatea cardiacă. În plus, prin relaxare, scade tensiunea arterială.

Din toate acestea rezultă posibilitatea folosirii Qigong-ului și in terapeutică.

Cel mai puternic efect se obţine in cazurile de hipertensiune, afecţiuni ale arterelor coronariene, ulcer gastric, ptoza stomacală constipaţie, afectiuni ale aparatului respirator şi neurastenie

În China, Qigong-ul este folosit in toate instituţiile ce aplică medicina tradiţională, fie ca atare, fie în combinaţie cu alte tehnici ca acupunctura, moxibustia etc. iar rezultatele sunt remarcabile (80-90% eficacitate).

Metoda de tratament prin Qigong s-a extins deja şi in alte ţări ca SUA, Elveţia, URSS.

Medicii care folosesc Qigong-ul, pot acumula prin exerciţii atata energie ("waiqi") in corp incat ei pot ceda o parte din ea pacientului ameliorand astfel dereglarile legate de circulaţia energiei in organism. Ca urmare, pacientul simte o caldura placuta in zona afectată, inceteaza durerea, oboseala trece, iar dupa tratament se simte fortificat. În China, Japonia, SUA se efectueaza şi cercetări legate de Qigong Temele mai importante sunt influenţarea celulelor canceroase, imbunataţirea irigarii cu sange a muşchilor cardiaci, modificarea activitaţii electrice a creierului şi, prin aceasta, imbunataţirea auzului şi vazului. Se studiaza modificarea sistemului imunitar, refacerea fracturilor, schimbarea activităţii sexuale sub influenţa Qigong-ului, etc.

13.3.2. Poziţia corpului

Inainte de a incepe exercitiul Qigong, este important sa alegeţi o poziţie corespunzătoare a corpului. Succesul execuţiei depinde de relaxarea completa a muşchilor. Daca vrei să tratezi boli localizarea acestora in corp va dicta poziţia pe care o vei adopta.

* Poziţia şezând – te aşezi pe scaun, cu picioarele paralele, sprijinite de pământ, fără să se atingă intre ele. Mâinile poţi să le ţii in poala, sau pe genunchi. Lasă-ţi umerii moi, închide gura limba să-ţi atinga palatinul, zâmbeşte. Poţi executa toate acestea şi şezând turceşte, dacă aşa te relaxezi mai bine.

* Poziţia culcat – poţi să o adopţi pe spate sau pe o parte

* Poziţia culcat pe spate – partea de sus a corpului să fie puţin mai ridicată decât cea de jos, picioarele să le ţii intinse, la fel şi mâinile (de ambele parţi ale corpului) Restul, ca mai inainte.

* Poziţia culcat lateral – pui capul pe pernă. Corpul ţine-l drept, piciorul de jos intinde-l, cel de sus indoaie-l. Braţul de sus lasa-l pe pulpa, cel de jos pe perna, cu palma in sus. Cardiacii sa se culce pe dreapta.

* Poziţia in picioare – stai cu picioarele uşor departate, cu genunchii uşor flexaţi. Umerii lasă-i lejeri, indoaie coatele astfel incât braţele şi trupul sa formeze un cerc mare; mâinile ţine-le intr-o poziţie de parca ai apuca cu ele o minge mica, dar fara a se atinge degetele de la una cu cele de la cealaltă. Zâmbeşte, inchide ochii şi gura.

* Poziţia in plimbare – stai linistit 2-3 minute, apoi păşeşte cu stângul, timp in care corpul şi ambele mâini se inclină spre dreapta. Apoi păşeste cu dreptul, inclinând corpul şi mâinile spre stânga. Inspiră pe nas, expira pe gura.

13.3.3. Relaxarea psihica

Vei reuşi perfect in improspatarea psihica, in trezirea inconştientului (şi conştientului) daca vei putea să ajungi la o stare de calm şi sa o menţii un timp. Cu cat este mai profundă această stare de calm, cu atât este mai eficace exercitiul. În acest timp elimină gândurile din creierul tău. Trebuie să te concentrezi asupra punctului Dan-Tian, punct care se află (in general) la cca 4 degete sub ombilic şi care este centrul energetic principal al corpului uman. Nu trebuie sa sesizezi influenţele lumii exterioare, corpul, sau greutatea proprie. Trebuie să ajungi intr-o stare de parcă ai dormi, dar cu păstrarea conştienţei. Această stare o poţi atinge in mai multe moduri. Concentreaza-te asupra punctului

Dan-Tian şi alungă-ţi orice alt gând din cap. Concentrează-te asupra respiraţiei, asupra mişcării peretelui abdominal. Numără de la 100 la 1 (cum faci la exerciţiul de Mind Control). Poţi să te concentrezi la câteva cuvinte (de exemplu pronunţă în engleză 'calm' la inspiraţie şi 'relax' la expiraţie). Fii atent la sunetul propriei respiraţii. Începătorilor le recomand metoda numărătului.

13.3.4. Reglarea respiraţiei

Al treilea principiu fundamental al Qigong-ului este respiraţia corespunzătoare. Printr-o antrenare conştientă, poţi transforma respiraţia toracică superficială într-una profundă, abdominală. Aceasta se numeşte *respiraţie Dan-Tian*. Ca urmare, creşte capacitatea vitală, se intensifică schimbul de gaze şi circulaţia sangvină, iar în urma masajului organelor abdominale se îmbunătăţeşte digestia şi absorbţia alimentelor.

Există mai multe feluri de respiraţie.

1. Respiraţia naturală - inconştientă, slabă, artificială.

2. Respiraţia abdominală - reprezintă 4-5 respiraţii pe minut. În timpul inspiraţiei diafragma coboară, peretele abdominal se bombează; în timpul expiraţiei au loc mişcările în sens invers. Mişcările diafragmei şi ale peretelui abdominal să aibă amplitudine maximă.

3. Respiraţia inversă - în timpul inspiraţiei diafragma urcă, peretele abdominal intră înăuntru, iar la expiraţie invers. În acest caz amplitudinea este mai mare decât la respiraţia abdominală.

4. Respiraţia prelungită - vei lungi timpul inspiraţiei sau al expiraţiei.

5. Respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren - inspiră pe nas, prin ridicarea toracelui. În acelaşi timp închipuie-ţi că aerul (adică energia vitală Qi) coboară de-a lungul liniei mediane a corpului până la ombilic, după care, atingând uretra şi intestinul gros, se reîntoarce urcând de-a lungul coloanei până la cap şi iese pe nas.

6. Respiraţia latentă - vei încerca să o exersezi după ce ţi-ai însuşit perfect respiraţia abdominală şi cea inversă. După o inspiraţie puternică pe gură, suflă uşor, superficial, aerul afară din plămâni.

7. Respiraţia incipientă - o dată cu relaxarea spirituală, cu adâncirea stării de calm, respiraţia se încetineşte într-o asemenea măsură încât devine uşoară, superficială. Se pare că s-a oprit complet, de parcă am respira cu ombilicul. "În acest moment energia moştenită se întinde şi începe să pulseze". Doar maeştrii Qigong-ului sunt capabili să efectueze asemenea forme avansate ale exerciţiului.

Respiraţia abdominală este recomandată celor suferinzi de maladii cardiace şi circulatorii; respiraţia prelungită, celor cu afecţiuni digestive; inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură, celor cu probleme respiratorii; respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren, celor cu suferinţe ale sistemului nervos.

Exerciţiul respirator efectuează-l timp de 10-20 minute zilnic. Nu forţa executarea un timp mai lung deoarece rişti efecte contrare.

13.3.5. Tipurile de Qigong

În funcţie de efectul dorit, în China există 3 feluri de Qigong.

- Qigong-ul medical, utilizat în tratamentul maladiilor cronice.
- Exerciţiul Qigong cotidian, pentru prevenirea îmbolnăvirilor, pentru menţinerea prospeţimii corpului şi a spiritului.

- În artele marţiale chineze, cu ajutorul Qigong-ului se dezvoltă forţa musculară

În cadrul Qigong-ului medical alegerea poziţiei, a tehnicii respiraţiei, precum şi modalitatea de concentrare este determinată de maladia însăşi.

Alegerea poziţiei este dictată de constituţia bolnavului şi de tipul maladiei de care suferă. Cei suferinzi de maladii cronice, cu organismul slăbit, vor face exerciţiul în poziţia culcat. În cazul bolnavilor cu tensiune ridicată, cu maladii circulatorii, e preferată poziţia şezând. Cardiacii să nu facă niciodată exerciţiul în poziţia culcat pe stânga! În poziţia culcat pe dreapta, stomacul se goleşte mai uşor, tocmai de aceea se recomandă aceasta în cazurile de ulcer gastric, colici, ptoză stomacală. Cei cu suferinţe cronice hepatice vor alege poziţia culcat pe stânga, iar cei suferinzi de bronşită cronică, astm, poziţia culcat pe spate. În poziţia culcat pe spate, gâtul şi umerii să fie mai sus cu cca 20 cm. Deoarece în torace apare o presiune negativă, inspiraţia este mai dificilă decât expiraţia, de aceea poziţia aceasta este benefică asupra mişcărilor respiratorii. Un ajutor suplimentar reprezintă inspirarea pe nas şi expirarea pe gură. În cazul îmbunătăţirii situaţiei, în oricare maladie cronică se poate alterna poziţia culcat cu cea şezând.

Poziţia în picioare să o efectuezi în aer liber şi numai dacă eşti sănătos, sau după ce te-ai vindecat de o boală mai puţin gravă. Nu este permisă efectuarea în picioare a exerciţiului în caz de tensiune ridicată, sau prea scăzută, deoarece poţi ameţi şi cădea. Dezavantajul poziţiei în picioare este că relaxarea şi reglarea respiraţiei nu sunt perfecte. Exerciţiul în timpul plimbării să se efectueze deasemenea în aer liber. Acest exerciţiu este recomandat acelora care nu pot sta în picioare sau şezând un timp mai îndelungat.

Concentrarea mentală înseamnă că în timpul exerciţiului să-ţi îndrepţi atenţia asupra unui singur punct al corpului tău. Chinezii numesc acest punct Dan-Tian. Poţi să te concentrezi şi asupra unui organ. Concentrarea te ajută să atingi mai repede starea de calm absolut. În plus, ajută şi numărarea, observarea respiraţiei, ascultarea acesteia, repetarea unor cuvinte etc. Concentrarea forţată poate duce la ameţeli.

Cum poţi şti dacă ai atins starea de calm dorită? În acest caz nu mai auzi zgomotul lumii exterioare, nu mai simţi mişcările, nu ai gânduri, nici stări stressante, corpul este relaxat şi uşor.

Deci, te concentrezi asupra punctului Dan-Tian. Îl vei găsi, în funcţie de maladia ce o ai, în diferite locuri pe corp. Dacă este vorba de a mări tensiunea arterială, punctul Dan-Tian se găseşte între sprâncene, sau pe vârful nasului; dacă însă trebuie micşorată se găseşte în ombilic, sau sub acesta la 4 degete. Un punct de concentrare există şi pe coloana vertebrală, exact la orizontala ombilicului, punct cunoscut de chinezi ca "Poarta Vieţii". Conform medicinii tradiţionale, de aici izvorăşte căldura şi apa din corp, de aici îşi trage rădăcinile energia vieţii. În cazul suferinţelor cronice renale, sau a problemelor sexuale, se alege acest punct.

Te poţi concentra şi asupra Dan-Tian-ului intern, care se găseşte în cavitatea abdominală, la 4 degete în spatele ombilicului. Sub efectul acestuia se îmbunătăţeşte circulaţia în organele abdominale, nutriţia şi peristaltismul intestinal. Poţi să te concentrezi şi asupra unui anume organ – în cazul îmbolnăvirii lui. Poţi să masezi pielea de deasupra organului respectiv, după care să te concentrezi din nou asupra lui. Conform medicinii antice chineze, "Qi se află acolo unde se găseşte conştiinţa noastră, iar unde este Qi acolo se activează circulaţia sangvină".

În stare de calm, muşchii se relaxează, trimit mai puţini stimuli în creier, iar acesta se relaxează şi el. În acest caz pulsul şi ritmul respiraţiei scad, coboară şi temperatura corpului, se diminuează oboseala, vitalitatea se întăreşte.

Modalitatea de respiraţie o vei alege în funcţie de constituţie şi de boala de care suferi:

Respiraţia abdominală şi toracică se recomandă în cazul maladiilor cardiace şi circulatorii.

Respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren se recomandă în caz de tensiune arterială scăzută, impotenţă, ejaculare precoce, frigiditate. În caz de tensiune ridicată, sau boala Meniere este interzisă această respiraţie.

Respiraţia prelungită are două forme. Într-una se reţine puţin aerul în plămâni şi se prelungeşte expiraţia. Prin aceasta se reglează sistemul vegetativ, având efecte pozitive în caz de

constipaţie, dereglări nutritive, ulcer gastric. Nu se va efectua în cazul bolilor cardiace şi pulmonare! În celălalt caz inspiraţia este mai profundă şi mai lungă. După expiraţie se ţine o pauză scurtă, apoi urmează o nouă inspiraţie. Se recomandă în cazul tensiunii scăzute, infecţiilor intestinale cronice, diaree.

Inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură se recomandă în caz de răceală, bronşită acută şi cronică, astm, bronho-dilataţie, pneumonie.

Respiraţia latentă este un proces inconştient, subtil, rezultat al unui exerciţiu îndelungat.

Respiraţia internă. Cu cât starea de calm este mai profundă, cu atât mai superficială devine respiraţia. Nu mai ai gânduri, nu mai ai conştienţă, funcţiile vitale ţi se diminuează la minim. Aceasta este rezultatul de vârf al exerciţiilor de respiraţie, care se poate atinge după cca 3 ani de antrenament intensiv. În timpul antrenamentului, respiraţia încetinită în mod conştient trebuie să devină naturală. După un timp nu mai trebuie să-ţi concentrezi atenţia asupra respiraţiei, trebuie să uiţi asta, altfel urmând obosirea excesivă a muşchilor respiratori, chiar senzaţia de sufocare. Iar aceasta nu te ajută, ci din contra, te poate chiar îmbolnăvi[1]

13.3.6 Cum să începi Qigong-ul?

Scopul Qigong-ului este atingerea stării de calm absolut, a cărei consecinţă directă este decuplarea scoarţei cerebrale, fapt ce determină relaxarea spirituală. Nu este uşor să te concentrezi şi să ajungi în starea de relaxare. Ai nevoie de o stare de trecere, în care timp corpul şi spiritul tău devin corespunzătoare practicării exerciţiului Qigong. În acest timp trebuie să întrerupi influenţele deranjante ale mediului înconjurător, indiferent dacă faci exerciţiul în aer liber sau în cameră. E preferabil să te găseşti totdeauna în aer curat.

Să nu efectuezi exerciţiului în curent, sau cu faţa spre vânt. Decuplează aparatul de radio, telefonul, muzica, alege un timp când eşti singur. Îmbrăcămintea să fie lejeră, subţire, [illegible] strânsă, pantofii scoate-i. Mai aşteaptă încă 20 de minute, timp în care îţi vei echilibra psihicul; în acest fel va fi mai [illegible] concentrarea. Relaxează muşchii, caută poziţia corespunzătoare. Relaxarea să o faci totdeauna de sus în jos. Începe cu muşchii faciali, când vei lua o mimică uşor zâmbitoare. Apoi relaxează-ţi gâtul, umerii, braţele, corpul. Scaunul pe care stai trebuie să aibă înălţimea corespunzătoare gambelor tale. În final relaxează-ţi muşchii abdominali, iar apoi picioarele. Închide acum ochii, atinge palatinul cu limba şi începe exerciţiul de respiraţie. Zâmbeşte.

Poţi să ajungi la respiraţia corespunzătoare la fel ca şi în sport, prin antrenament susţinut. Respiraţia în ritmul de 5 pe minut o vei efectua doar după multe, multe exerciţii zilnice. Respiraţia trebuie să fie firească, confortabilă şi continuă, să aibă ritmul uniform. Prin inspirarea aerului, faci ca energia Qi să ajungă în punctul Dan-Tian, "fiecare inspiraţie se reîntoarce la locul său originar". Nu-ţi face probleme dacă nu reuşeşti din prima încercare. Fă zilnic exerciţiul de respiraţie timp de 20-30 minute.

Trebuie să exersezi şi poziţia şezând. Dacă ai terminat exerciţiul de respiraţie, mai rămâi puţin liniştit. Încearcă să ţii departe gândurile. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, gândurile perturbatoare dispar de la sine. Dacă nu se întâmplă aşa, ascultă-ţi propria respiraţie, fii atent la mişcările toracelui sau abdomenului. Nu e voie să te cramponezi de numărul ciclurilor respiratorii sau de durata lor. Cu cât încerci să obţii mai repede, cu eforturi mai mari, starea de linişte absolută şi de respiraţie încetinită, cu atât mai greu vei reuşi. Ca începător nici să nu încerci să obţii asta. Efectul curativ va apare deja din timpul exerciţiilor.

Nu te ridica imediat după terminarea exerciţiului. Mai rămâi puţin în poziţia în care ai fost. Pune-ţi palma dreaptă pe ombilic, iar stânga peste ea. Masează-ţi zona circular, de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic şi apoi de 30 de ori invers. Cu aceasta abia ai terminat exerciţiul. Te mai poţi plimba încă câteva minute, lucru ce accentuează efectul exerciţiului.

Nu te aştepta la rezultate imediate, nu vei obţine altceva decât efecte secundare nedorite. Rezultatele vor apărea la timpul cuvenit, după o perioadă de exerciţii.

13.3.7. Senzaţii ce pot sa apară la efectuarea corecta a exerciţiului

În timpul şi dupa efectuarea exerciţiului pot aparea diferite senzaţii. Cel care efectuează corect exerciţiile descrise, va obţine reacţii normale.

Astfel, poate aparea o salivare mai intensa decât de obicei, limba lipita de palatin, reprezentand un stimulent permanent pentru glandele salivare.

Dupa terminarea exerciţiului vei simţi capul mai limpede, vei fi mai energic, vor disparea gandurile intunecate. Munca iţi va fi mai eficienta. Vei dormi mai bine, te vei trezi mai odihnit.

În timpul exerciţiului, temperatura corporala poate creşte cu 0,5°. Daca te concentrezi asupra ombilicului, vei simţi o incalzire locala. Ulterior, in timpul antrenamentului, aceasta incalzire se va extinde de-a lungul liniei mediane anterioare şi posterioare a corpului. Îţi va da o senzaţie de parcă ai fi intr-un inveliş cald. O respiraţie abdominala corespunzătoare ajuta mişcarile peristaltice ale intestinelor, avand drept urmare o sporire a apetitului. In timpul exerciţiului pot aparea furnicături pe piele, mici contracţii musculare datorate intensificării circulaţiei energiei. De asemenea se intensifică activitatea glandelor endocrine, creşterea parului, a unghiilor, etc.

Nu este neaparat necesara sesizarea tuturor acestor fenomene. Unii pot chiar sa nu simtă nimic. Nu le da nicio importanţă, deoarece altfel incalci principiile Qigong-ului.

Daca nu efectuezi in mod corespunzător exerciţiile, pot aparea efecte negative. Astfel, datorita concentrării necorespunzatoare, pot aparea tensiuni intracraniene, dureri de cap, ameţeli etc. În caz de tensiune ridicată, relaxarea musculară incompletă duce la rezultate similare.

Tensiunea in zona toracelui, setea de aer se datoreaza forţarii respiraţiei rare. De aceea este important ca ritmul rar al respiraţiei sa fie atins prin antrenamente, astfel incât sa devina natural, fara a mai cere concentrarea atenţiei asupra lui. Daca efectuezi exerciţiul

intr-o poziţie incorectă, cu spatele curbat, in stare nervoasă poţi provoca dureri cardiace, accelerări ale ritmului inimii. Acelaşi efect il poate avea şi incercarea de a reţine prea mult timp respiraţia.

Ca rezultat al forţării respiraţiei abdominale, poate apărea o tensiune în zona şi un schimb insuficient de gaze. Pot apărea chiar crampe ale muşchilor respiratori. Toate acestea se pot evita prin antrenament permanent, fără a forţa nota.

Oamenii cu organismul slabit de boli, excese alimentare, sau sexuale, pot simţi o uscare a gurii, pot avea contracturi musculare.

Hiperponderalii, dacă efectuează exerciţiul dupa o masă copioasă, pot avea temperatură. Dacă însă efectuam exerciţiul in frig, imbracaţi prea subţire, sau in stare înfometată, putem avea frisoane. Forţarea respiraţiei poate provoca micţiuni necontrolate. Dacă asta se intâmpla prea des, este semnul unei slabiciuni, sau al agravarii bolii.

Forţarea respiraţiei abdominale poate cauza dureri toracice, respiraţie inegala. Să nu se practice Qigong in caz de congestie nazala. Sa nu faci exerciţiul intr-o poziţie incomoda, deoarece astfel vei obosi repede. Poziţia trebuie să fie lejeră. Dacă in timpul exerciţiului apar dureri lombare, sau de spate, acestea semnalizează de asemenea o poziţie greşită. Batranii, cei cu constituţia slaba, renalii sa efectueze exerciţiul culcat.

Oamenii nervoşi, iritaţi, să faca exerciţiul plimbându-se. Unii pot să-şi simta corpul extraordinar de greu, ori foarte uşor, eventual pot avea dureri in unele locuri. Toate aceste simptome vor dispărea in mod spontan dacă nu ţinem neaparat să obţinem imediat rezultate remarcabile. În urma respiraţiei forţate pot apărea chiar halucinaţii, care insa dispar imediat la incetarea exerciţiului. Daca nu am mâncat suficient (stomacul să fie 80% plin) va apare o puternica senzaţie de foame; daca am mâncat prea mult pot aparea diaree, tensiune abdominală, crampe.

Reacţiile anormale amintite nu apar in mod logic, dar poţi să eviţi multe neplaceri efectuând exerciţiile Qigong conform celor recomandate.

13.3.8. Un exerciţiu pentru fortifiere

Etapa I (Prima saptamana)

Poziţia corpului: Poziţie normală şezând (eventual poziţie culcata pe spate pentru cei cu probleme de sănatate)

Respiraţia: Incepand cu cea naturala, treptat spre cea parţial adânca.

Atingerea calmului: Numara inspiraţiile şi expiraţiile, ori urmareşte-le mintal.

Frecvenţa şi durata: 3-4 ori pe zi, cate 15-20 minute.

Cerinţe:

1 - Poziţia corecta a corpului.
2 - Respiraţie regulata.
3 - Eliberarea de agenţi care să deranjeze.

Etapa a II-a (saptamana 2-4)

Poziţia corpului: Normală sau turceasca

Respiraţia: Adanca naturală (respiraţie abdominala)

Atingerea calmului: Urmareşte ciclurile respiratorii, sau concentreaza-te asupra punctului aflat la 4 degete sub ombilic

Frecvenţa şi durata: 3-4 ori pe zi cate 30 minute

Cerinte:

1 - Respiraţie profunda, pana la diafragma
2 - Atingerea iniţială a calmului
3 - Antrenamentul devine obişnuinţa

Etapa a III-a (incepând cu saptamana a 5-a)

Poziţia corpului: Şezand sau stand (ultima pentru cei mai antrenaţi)

Respiraţia: Ca la etapa a II-a

Atingerea calmului: Concentrează-te la 4 degete sub ombilic

Frecvenţa şi durata: 3-4 ori pe zi cate 30-45 minute

Cerinţe:

1 - Respiraţie regulata, adanca, rara
2 - Calm absolut
3 - Efecte benefice remarcabile, motivand antrenamente ulterioare

14. O ŞEDINŢĂ DE LUCRU
(exemplu)

În cele ce urmează îţi voi prezenta un exemplu de şedinţă de lucru. În cazul în care nu ai încă un cristal de cuarţ, ignoră cele referitoare la el.

Dimineaţa, după trezire, spală-te (dacă se poate cu apă rece), ia o gură de ceai şi retrage-te într-o cameră liniştită, cu un ambient plăcut, dacă e posibil deschide geamul şi diminuează lumina la atât cât să îţi permită citirea fără efort a fişelor.

Aşează-te cât mai comod într-un fotoliu (dacă se poate orientat spre Nord), sprijină-ţi capul pe rezemătoare, iar picioarele descălţate lasă-le pe podea paralele, distanţate cât îţi este comod. Nu poziţia ca atare contează, ci confortul!

Dacă te-ai îmbrăcat deja, desfă-ţi cureaua, şi orice ţi-ar stânjeni respiraţia. Ia cristalul în **mâna stângă, cu vârful înspre palmă**, iar aceasta aşeaz-o peste palma deschisă a mâinii drepte. Dacă eşti stângaci, cristalul îl ţii în dreapta, aşezată peste stânga. Pentru accelerarea intrării în Alfa, poţi să-ţi uneşti cele trei degete în modul cunoscut, ţinând în acelaşi timp şi cristalul. Închide ochii şi fă 5-10 cicluri de respiraţie Qigong, pentru aerisirea plămânilor şi prerelaxare.

Mulţumeşte-i Celui de Sus pentru că ţi-a permis şi azi să îţi deschizi ochii spre o nouă zi în care să fii intermediar între El şi cei care l-au cerut ajutorul (prin tine).

În momentul în care te-ai relaxat, spune-ţi: "**Număr rar de la 5 (sau 10) la 1 şi intru în cele mai profunde zone Alfa**"

După activare, te găseşti înaintea unui cristal enorm (nu e obligatoriu), având în faţa ta o uşă mică, deschisă. Nu poţi trece prin ea până nu spui de trei ori mantra trinitară: "**În numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Amin**". Abia acum poţi intra.

Te găseşti într-o navă enormă, în faţă este o cruce mare, parcă din foc, dar de o culoare şi intensitate nederanjantă. Nu uita să mai spui o dată mantra trinitară! Înăuntru sunt două şiruri de scaune, o alee centrală până în faţă, iar scaunele sunt în aşa măsură de distanţate încât poţi trece printre ele fără a-i stânjeni pe cei aşezaţi acolo. Între ei îţi vei găsi şi îngerul (îngerii) păzitor. Dacă ai ceva de discutat, dacă ai ceva să-i întrebi, poţi să o faci după ce pronunţi **mantrele de protecţie şi ajutor**

"**Invoc Lumina lui Hristos, sunt o cale curată şi perfectă, Lumina îmi este călăuză**"

"**Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie**"

"**Nici o influenţă, nici un gând negativ, indiferent de care este, nu-mi poate pătrunde pe nici unul din nivelele conştientului, subconştientului sau inconştientului, nici în Alfa, nici în Beta şi nici în Teta, niciodată**".

"Zi de zi mă simt tot mai bine din toate punctele de vedere"

"Tot ce realizez, tot ce creez se face sub îndrumarea şi prin voinţa lui Hristos, în numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Aşa să mă ajute Dumnezeu. Amin"

Acum, pune-te în faţa ta, explorează-ţi aura, vizualizează-te, vezi dacă de ieri au apărut cumva modificări. Deschide-ţi palma mâinii stângi a astralului* pentru a primi Lumina de la El, iar cu palma mâinii drepte activează ţi cakrele, de la a VII-a spre I, spunând între timp cele şapte rugăminţi din Tatăl nostru, după

---

* Conform d-nei Barbara Ann Brennan, corpurile energetice sunt următoarele: pe planul fizic - corpul fizic, corpul eteric, corpul emoţional şi corpul mental; pe planul astral - corpul astral; iar pe planul spiritual - arhetipul eteric (aspectul fizic), corpul celest (aspectul emoţional) şi corpul eteric (aspectul mental)

cum ți-am arătat deja. Intărește-ți aura, tot după modul cunoscut. ... afectează ți problemele existente sau apărute și mantra trinitară.

Ia ... la rând cazurile pe care trebuie să le vizualizezi, având pregătit dinainte creion și hârtie pentru a nota cele constatate. Stabilește pentru fiecare ce ai de făcut pentru a-l ajuta (ce energizări, câte, la ce interval etc.). Toate cele observate, măsurate și obținute, notează-le neapărat, pentru fiecare în parte, altfel vei uita. Abia după ce ai notat tot la o persoană, treci la cealaltă. Poți măsura, de exemplu, câtă Lumină mai are din cantitatea ce a primit-o de la El la naștere (în procente) și cât la sută din ce lipsește se mai poate recupera. Poți măsura acestea pe corpul fizic, eteric, emoțional, mental, astral etc.

Acum, dacă ai mai multe cazuri de ajutat, îți recomand să ții un fel de fișe individualizate pentru fiecare. Notează pe ele numărul curent al cazului din caietul unde ții evidența, vârsta, sexul, localitatea, numele (când îi ajuți, le spui pe nume), când 1-2 cuvinte (cu altă culoare) de ce suferă, apoi ce ai de făcut și în final zilele respective. De exemplu: 30+III+VI+fibrom "resorbție"/3, înseamnă 30 de energizări generale, în plus cakra III, cakra VI și resorbția fibromului uterin, la fiecare 3 zile.

Ia pe rând fișele, întredeschide-ți ochii atât cât ai nevoie pentru a citi ce ai de făcut și ajută-l.

În funcție problemă, poți folosi și 'sugerarea', spunând "resorbție", "eliminare", "activare", "dezactivare", "dezintegrare" etc. Poți 'curăța' artere și vene înfundate, poți 'gresa' încheieturi blocate, poți 'lega' vase, nervi sau mușchi rupți ori secționați, poți 'scurta' sau 'lungi' mușchi (de exemplu la miopii sau hipermetropii), poți orice, iar rezultatele încep să apară în 1 - 1 1/2 luni! În general, cel pe care îl energizezi simte în zilele respective valuri de călduri, mai rar stare de bulversare (dacă a avut încărcătura de energie vitală - de Lumină - foarte scăzută), iar când lucrezi direct asupra unui nodul, chist, tumoare etc., chiar o ușoară acutizare a durerii (fenomen numit de B. Groning, 'durere de vindecare').

Când ai mai multe cazuri de ajutat în aceeași zi, energizarea generală poți să o faci deodată tuturor, iar apoi fiecăruia în parte energizările suplimentare și finalizarea cu semnul crucii și mantra trinitară.

Mai ales, când ai multe cazuri, rezervă o altă perioadă a zilei pentru vizualizare, diferită de cea pentru energizări, deoarece ți se va prelungi prea mult ședința, fapt esențial mai ales când lucrezi dimineața și după aceea mai trebuie să [illegible] la serviciu!

De asemenea, în asemenea cazuri experiențele de plimbări în spațiu sau timp etc., de asemenea să le efectuezi separat, pentru a avea timp destul la dispoziție, pentru a nu intra în 'criză de timp' și să trebuiască să întrerupi experimentul înainte de a-l termina. Nu că ar fi periculos (în Yoga, de exemplu ieșirea bruscă din meditație poate provoca accidente psihice - nu este cazul în Autocontrol), ci pentru că îți lasă un gust neplăcut, al lucrului neterminat, ... 'pe a doua zi'.

Când ai terminat, mulțumește-I pentru ajutorul acordat atât Lui, cât și celorlalți, ieși din 'Templul de cristal', reintră în corp, și revino în Beta spunând:

"Număr rar de la 1 la 5, revin în Beta, sunt treaz complet, odihnit și relaxat, mă simt mai bine decât înainte".

După ce ai revenit în Beta, pune-ți palma mâinii drepte pe zona Dan Tian, stânga peste ea și fă 30 de mișcări de masaj circular în sens orar și încă 30 în sens invers.

Ține cont însă că cele descrise aici sunt doar un simplu îndrumar, nu considera ca "magister dixit"! Cu timpul îți vei găsi propria Cale, îți vei pune la punct sistemul propriu, pe care apoi îl vei dezvolta treptat pentru obținerea rezultatelor din ce în ce mai bune pe calea de "a face bine".

ÎNCHEIERE

Pana aici am incercat să te învăţ cate ceva din cate am avut posibilitatea să cunosc. Tot ce ţi-am prezentat, atat in "Iniţiere în Autocontrol", cat şi in prezenta carte a fost fie informaţii trecute prin filtrul verificarilor personale, fie rezultatul a ceea ce se numeşte 'comunicari'. Tocmai de aceea, poate ai constatat, unele mici diferenţe intre cele aflate din prima carte şi cele de aici. Prima carte a reprezentat nivelul la care am ajuns in 1990-1991, pană la data predarii manuscrisului. Prezenta este la nivelul celor cunoscute de mine in 1993. Nu degeaba prima a primit numele de "Iniţiere", ca reprezentand intr-adevar acest nivel.

Unele alineate ţi se vor parca 'copieri'. Aparent. Nu sunt pe principiul dictonului: "o carte scrisa dintr-o alta reprezinta plagiat, o carte scrisă din cel puţin doua altele reprezintă o lucrare ştiinţifica". Toate cele scrise au fost verificate personal, trecute prin filtrul propriu. Tocmai de aceea am renunţat la o serie de parţi din prima lucrare, inserand însă altele noi, urmare a cautarilor din ultimii 2-3 ani.

Oricum, cele ce ţi le-ai insuşit din aceste doua cărţi nu pot decat sa iţi foloseasca benefic, dar nu numai ţie, ci şi celor din preajma ta, celor ce se afla mai departe şi, extrapoland, omenirii.

De aici incolo, ai deschisa Calea. Nu ai altceva de făcut decât sa perseverezi in a o continua, ţinând cont de cele spuse de [illegible] "Învăţaţi să faceţi binele ...", amintit de câteva ori aici.

Dacă cumva încă mai consideri oprirea ce ţi-am provocat-o pe drum ca inutilă, ca o pierdere de timp, iartă-mă, continuă-ţi drumul. Dacă nu, continuă-ţi Calea.

Dan

Bibliografie selectivă

*** "Sfânta Scriptură"; Ed. Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti.

*** "Traditional Chinese Fitness Exercises"; Ed. New World Press, Beijing, China, 1984.

*** "Metoda de medicaţie a Grupului de meditaţii pentru Era Nouă" (în l. engleză), caietele 1-6, anii I-III, Editate de Meditation Group for the New Age, POB 566, Ojai, California 93023.

*** "Nirvana tehnici de meditaţie"; Ed. Informaţia, Bucureşti, 1993

*** "Yi Jing" (Cartea Schimbării) - orice traducere bună, cum sunt cele ale lui Wilhelm, Legge, etc.

Biedermann, H.: "A magikus muvészetek zseblexikona"; Ed. Kentaur, Budapesta, Ungaria, 1989.

Brennan, Barbara Ann: "Mâini de Lumină" (traducere din l. engleză, manuscris).

Celan, E.: "Viaţa după pragul morţii"; Ed. Teora, Bucureşti, 1993.

Drouot, P.: "Guérison spirituelle et immortalité", Ed. du Rocher, Paris, Franţa, 1993

Iliescu, Elena: "Mărturii despre nemurire", Ed. Colecţia Universitas, Bucureşti, 1991

*** Pătruţ, A.: "De la normal la paranormal", vol. I-II, Ed. Dacia Cluj, 1991, 1992

Raphaell, Katrina: "Heilen mit Kristallen", Ed. Alternative Heilungen, Germania 1992

Sharamon, Shalila; Baginski, B.J.: "Das Chakra – Handbuch", ediţia XIX, Ed. Windpferd, Germania, 1992

Silva, J.; Stone, R.: "The Silva Mind Control Method for Business Managers"; Ed. Simion & Schuster, SUA, 1984.

Silva, J.; Stone, R.: "The Silva Mind Control Method", Ed. Inst. Psychoorientology, SUA 1985

Silva, J.; Stone, R.: "You the Healer". Ed. Kramer, SUA 1986.

Smith, M.G.: "Le pouvoir des cristaux"; Ed. J'ai Lu, New Age, Paris, Franţa, 1985

Steiner, R.: "Introducere în cunoaşterea suprasensibilului", Ed. Arhetip - Renaştere Spirituală, Bucureşti, 1993.

Steiner, R.: "Ştiinţa oculta"; Ed. Princeps, Iaşi, 1993.

Steiner, R.: "Filozofia libertaţii": Ed. Princeps, Iaşi, 1993

Urban, I.; Saasy Kornelia: "Qi, avagy az electero megorzésének ösi. kínai modjai"; Ed. Sprint, Ungaria, 1990

Walker, DaEl: "Cristalul aceasta fiinţa vie ...", Ed. Conex, Iaşi, 1991.

CUPRINS